

Zdrowa Sobota na FALI

30.09.2020 13:59

Zdrowie przede wszystkim - 3 października zadbajcie o swoje zdrowie i kondycję razem z FALĄ!

ZDROWA SOBOTA
na Fali

BEZPŁATNIE:
BEZPIECZNE
ODCHUDZANIE
NORDIC WALKING
ZAJĘCIA W WODZIE

**ANIMACJE
DLA DZIECI:**
FITNESS W WODZIE
ZOSTAŃ SYRENKA

3 PAŹDZIERNIKA 10:00 - 16:00

Aquapark FALA

To, że sport to zdrowie wszyscy wiemy. Na co dzień możecie realizować założenia tej dewizy m.in. podczas [Porannego Pływania](#) w naszym Aquaparku lub zajęć [AquaFitness](#) prowadzonych przez 7 dni w tygodniu!

Już w najbliższą sobotę, czyli 3 października, zapraszamy do wspólnej walki o lepsze samopoczucie i zdrowsze nawyki! Podczas Zdrowej Soboty na FALI w ramach standardowego biletu na Strefę Basenową będziecie mieli okazję wziąć udział w aż trzech turach mini-zajęć takich jak Aqua Aerobic i Aqua Bike, a także bezpłatnie spotkać się z gronem ekspertów, którzy odpowiedzą na wszelkie pytania związane z bezpiecznym odchudzaniem. Czekają: porady dietetyków, konsultacje lekarskie pokazy ćwiczeń, krótkie instruktaże nordic walkingu, a także pomiary składu masy ciała.

Oczywiście dobre nawyki należy wdrażać już od najmłodszych lat, więc również na najmniejszych Falowiczów czekają atrakcje zachęcające do podejmowania wysiłku fizycznego. Podczas zajęć AquaFitness dla dzieci instruktorzy pokażą ćwiczenia, które z powodzeniem można wykonywać podczas codziennych wizyt w Strefie Basenowej, a animacje z

wykorzystaniem syreniego ogona w ramach warsztatów Zostań Syrenką pokażą, iż w aktywności dzieci ogranicza tylko wyobraźnia. Nie może też zabraknąć prawdziwych sportowych emocji podczas spływu kajakami w basenie sportowym.

Pełny harmonogram znajdziecie poniżej.

Serdecznie zapraszamy!

Powiązane aktualności

- 02.10.2020 / [Zostań Syrenką na FALI](#)

Powiązane pliki



The image is a small thumbnail of a program schedule for 'Zdrowa Sobota na FALI' on 2 October 2020. The table has three columns: 'godzina' (time), 'temat' (topic), and 'miejscowość' (location). The rows are color-coded: yellow, blue, green, orange, and red.

godzina	temat	miejscowość
10:00	Witajcie w naszej przygodzie!	Basen Sportowy
10:15	Wprowadzenie do tematu: dlaczego warto być syrenką?	Basen Sportowy
10:30	Wprowadzenie do tematu: dlaczego warto być syrenką?	Basen Sportowy
10:45	Wprowadzenie do tematu: dlaczego warto być syrenką?	Basen Sportowy
11:00	Wprowadzenie do tematu: dlaczego warto być syrenką?	Basen Sportowy
11:15	Wprowadzenie do tematu: dlaczego warto być syrenką?	Basen Sportowy
11:30	Wprowadzenie do tematu: dlaczego warto być syrenką?	Basen Sportowy
11:45	Wprowadzenie do tematu: dlaczego warto być syrenką?	Basen Sportowy
12:00	Wprowadzenie do tematu: dlaczego warto być syrenką?	Basen Sportowy
12:15	Wprowadzenie do tematu: dlaczego warto być syrenką?	Basen Sportowy
12:30	Wprowadzenie do tematu: dlaczego warto być syrenką?	Basen Sportowy
12:45	Wprowadzenie do tematu: dlaczego warto być syrenką?	Basen Sportowy
13:00	Wprowadzenie do tematu: dlaczego warto być syrenką?	Basen Sportowy
13:15	Wprowadzenie do tematu: dlaczego warto być syrenką?	Basen Sportowy
13:30	Wprowadzenie do tematu: dlaczego warto być syrenką?	Basen Sportowy
13:45	Wprowadzenie do tematu: dlaczego warto być syrenką?	Basen Sportowy
14:00	Wprowadzenie do tematu: dlaczego warto być syrenką?	Basen Sportowy
14:15	Wprowadzenie do tematu: dlaczego warto być syrenką?	Basen Sportowy
14:30	Wprowadzenie do tematu: dlaczego warto być syrenką?	Basen Sportowy
14:45	Wprowadzenie do tematu: dlaczego warto być syrenką?	Basen Sportowy
15:00	Wprowadzenie do tematu: dlaczego warto być syrenką?	Basen Sportowy
15:15	Wprowadzenie do tematu: dlaczego warto być syrenką?	Basen Sportowy
15:30	Wprowadzenie do tematu: dlaczego warto być syrenką?	Basen Sportowy
15:45	Wprowadzenie do tematu: dlaczego warto być syrenką?	Basen Sportowy
16:00	Wprowadzenie do tematu: dlaczego warto być syrenką?	Basen Sportowy
16:15	Wprowadzenie do tematu: dlaczego warto być syrenką?	Basen Sportowy
16:30	Wprowadzenie do tematu: dlaczego warto być syrenką?	Basen Sportowy
16:45	Wprowadzenie do tematu: dlaczego warto być syrenką?	Basen Sportowy
17:00	Wprowadzenie do tematu: dlaczego warto być syrenką?	Basen Sportowy
17:15	Wprowadzenie do tematu: dlaczego warto być syrenką?	Basen Sportowy
17:30	Wprowadzenie do tematu: dlaczego warto być syrenką?	Basen Sportowy
17:45	Wprowadzenie do tematu: dlaczego warto być syrenką?	Basen Sportowy
18:00	Wprowadzenie do tematu: dlaczego warto być syrenką?	Basen Sportowy
18:15	Wprowadzenie do tematu: dlaczego warto być syrenką?	Basen Sportowy
18:30	Wprowadzenie do tematu: dlaczego warto być syrenką?	Basen Sportowy
18:45	Wprowadzenie do tematu: dlaczego warto być syrenką?	Basen Sportowy
19:00	Wprowadzenie do tematu: dlaczego warto być syrenką?	Basen Sportowy
19:15	Wprowadzenie do tematu: dlaczego warto być syrenką?	Basen Sportowy
19:30	Wprowadzenie do tematu: dlaczego warto być syrenką?	Basen Sportowy
19:45	Wprowadzenie do tematu: dlaczego warto być syrenką?	Basen Sportowy
20:00	Wprowadzenie do tematu: dlaczego warto być syrenką?	Basen Sportowy
20:15	Wprowadzenie do tematu: dlaczego warto być syrenką?	Basen Sportowy
20:30	Wprowadzenie do tematu: dlaczego warto być syrenką?	Basen Sportowy
20:45	Wprowadzenie do tematu: dlaczego warto być syrenką?	Basen Sportowy
21:00	Wprowadzenie do tematu: dlaczego warto być syrenką?	Basen Sportowy
21:15	Wprowadzenie do tematu: dlaczego warto być syrenką?	Basen Sportowy
21:30	Wprowadzenie do tematu: dlaczego warto być syrenką?	Basen Sportowy
21:45	Wprowadzenie do tematu: dlaczego warto być syrenką?	Basen Sportowy
22:00	Wprowadzenie do tematu: dlaczego warto być syrenką?	Basen Sportowy
22:15	Wprowadzenie do tematu: dlaczego warto być syrenką?	Basen Sportowy
22:30	Wprowadzenie do tematu: dlaczego warto być syrenką?	Basen Sportowy
22:45	Wprowadzenie do tematu: dlaczego warto być syrenką?	Basen Sportowy
23:00	Wprowadzenie do tematu: dlaczego warto być syrenką?	Basen Sportowy
23:15	Wprowadzenie do tematu: dlaczego warto być syrenką?	Basen Sportowy
23:30	Wprowadzenie do tematu: dlaczego warto być syrenką?	Basen Sportowy
23:45	Wprowadzenie do tematu: dlaczego warto być syrenką?	Basen Sportowy
24:00	Wprowadzenie do tematu: dlaczego warto być syrenką?	Basen Sportowy

[Zdrowa Sobota na FALI - program \(PDF\)](#) (135 KB)