

Aquapark Radom  
ul. Chrobrego 3  
26-600 Radom  
48 385 30 55



## SPECJALNA OFERTA

### AKTYWNY SENIOR 55+

Serdecznie zapraszamy do skorzystania z oferty **Aquaparku** - kompleksu rekreacyjnego w **Centrum Słonecznym w Radomiu przy ul. Chrobrego**

Aquapark Radom jest jedynym miejscem w Radomiu oferującym tak szeroki wybór form aktywności, rekreacji i wypoczynku dla SENIOR 55+ .

Może być również idealnym miejscem, gdzie będą mogli Państwo odprężyć swoje ciało, zrelaksować umysł, rozwinąć skrzydła oraz nasycić się pozytywną energią, która doda sił na każdy dzień.

**Do Państwa dyspozycji** oddajemy:

- sześciotorowy basen sportowy,
- basen rekreacyjny z wieloma atrakcjami ( trzy jacuzzi, masaże wodne, wachlarz masujący ,leniwa rzeka, wypoczynek na leżakach przy lampach solarnych ),
- kompleks saun parowych i suchych, z sauną na podczerwień , pokój relaksacyjny z podgrzewanymi leżakami, grotą lodową i gabinetami masażu,
- klub fitness z siłownią , salą dla grupowych zajęć fitness z naszymi wykwalifikowanymi instruktorami oraz ze strefą zajęć z rowerkami

Zachęcamy do skorzystania z naszej oferty . Nasi doradcy z przyjemnością spotkają się z Państwem i proponują rozwiązania, dopasowane do Państwa potrzeb i oczekiwań.

Z przyjemnością osobiście zaprezentujemy nasz obiekt.

Gwarantujemy Państwu zróżnicowanie oferty, dostosowanie jej do potrzeb każdej grupy wiekowej oraz wysoką jakość świadczonych usług.

**w celu rezerwacji proszę o kontakt:**  
**tel. 48 385 30 55 • [barbara.hernik@aquapark-radom.pl](mailto:barbara.hernik@aquapark-radom.pl)**

Przedstawiamy Państwu specjalną ofertę  
w zakresie aktywnego spędzania wolnego czasu  
oraz szeroko pojętej rekreacji i wypoczynku  
w Aquaparku Radom, ul. Chrobrego 3



## AKTYWNY SENIOR 55+



Aktywność fizyczna to nie tylko zdrowie, lecz kontakty towarzyskie i sprawniejszy mózg. Jesteśmy zdrowsi, a poza tym wyglądamy i czujemy się młodziej. Na zajęciach Aktywny Senior odkryjecie że regularne treningi to klucz do zdrowia w każdym wieku. W przypadku Seniora nabiera to szczególnego znaczenia, ponieważ wraz z wiekiem rośnie ryzyko wystąpienia określonych problemów zdrowotnych. Ruch fizyczny wzmacnia odporność i wyraźnie zmniejsza ryzyko otyłości, nadciśnienia, cukrzycy, czy kłopotów związanych z nadmiarem cholesterolu.

**ORGANIZACJA W ZGŁOSZONYCH GRUPACH  
WG INDYWIDUALNEGO ROZKŁADU ZAJĘĆ**



## ZUMBA SENIOR 55+



To nietypowy taniec, łączący w sobie elementy tańców latynoamerykańskich z elementami aerobiku. Obecnie także seniorzy mogą w tym tańcu znaleźć coś dla siebie. Łatwe do nauczenia kroki, rytmiczna muzyka, ciekawe choreografie i dawka energii gwarantują seniorom wspaniały trening, który nie tylko dodaje sił, ale przede wszystkim odejmuje lat. To również samo zdrowie. Podczas 45min treningu każdy senior może poprzez niebanalne proste kroki spalić kalorie i dbać o formę.

**ORGANIZACJA W ZGŁOSZONYCH GRUPACH  
WG INDYWIDUALNEGO ROZKŁADU ZAJĘĆ**

Oferta ważna od 01.10.2015



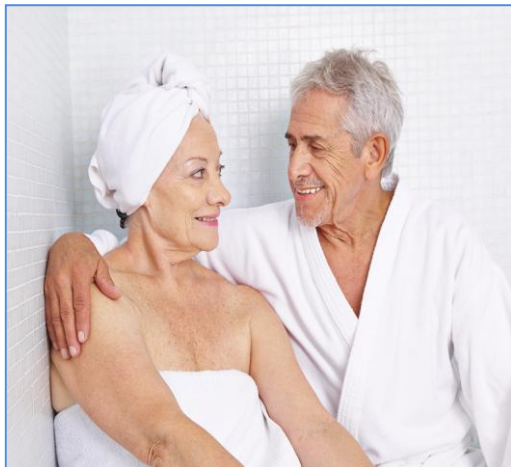
## ZAJĘCIA AQUA SENIOR 55+

Korzystając z zajęć Aqua Senior nie jest potrzebna umiejętność pływania, a same ćwiczenia nie są bardzo męczące dzięki wyporności wody. Aqua Senior nie obciąża kręgosłupa, stawów, więzadeł ani ścięgien - jest bardzo bezpieczną formą aktywności ruchowej w każdym wieku. Ćwiczenia w wodzie są dla uczestników zajęć wspaniałą zabawą. Likwidują stres i poprawiają samopoczucie. Wywołują relaks psychiczny i są aktywnym oraz przyjemnym sposobem spędzania czasu. Gimnastyka w wodzie wzmacnia mięśnie i kształtuje sylwetkę bez obciążania kręgosłupa, a także stawów.

### ZAJĘCIA AQUA SENIOR 55+

**ŚRODA** 10.00, 10.30

**PIĄTEK** 10.00, 10.30



## SAUNAKLUB – SENIOR 55+

Sauna Klub przeznaczony jest praktycznie dla każdego, do korzystania nie ma żadnych przeciwwskazań wiekowych. Jeżeli lekarz tego nie zabroni bez obaw mogą z niej korzystać również seniorzy. Sauna zapewnia relaks i odpoczynek, a dodatkowo pozytywnie wpływa na odporność oraz łagodzi bóle różnego pochodzenia. To świetny sposób by uchronić się przed przeziębieniem i grypą. Dodatkowo przeciwdziała reumatyzmowi, zwiększa wydolność serca, przynosi ulgę w bólach kręgosłupa. Ważnym elementem kąpieli w saunie jest to, iż przyspiesza rekonwalescencję w różnych schorzeniach. Sauna pozytywnie wpływa na nastrój i niweluje negatywne skutki stresu.

### WEJŚCIA DLA SENIOR 55+

**PONIEDZIAŁEK** 15.00 – 18.00

**WTOREK** 15.00 – 18.00

Nasz zespół będzie służył pomocą, poradą i uśmiechem oraz dołoży wszelkich starań, by każdy pobyt na naszym obiekcie pozostał niezapomnianym przeżyciem.

Zachęcamy do skorzystania z naszych ofert.

*Do zobaczenia!*

Oferta ważna od 01.10.2015

## CENNIK USŁUG SENIOR 55+

Poniżej przedstawiamy cennik na poszczególne usługi oferowane przez nasz obiekt dla SENIOR 55+



### BASENY

WEJŚCIE	ZAJĘCIA Z INSTRUKTOREM AQUA SENIOR WG GRAFIKA	CENA WEJŚCIA Z ZAJĘCIAMI AQUA SENIOR
1 osoba	100 min. pobytu na basenach w tym 30 min. zajęć	9 zł
WEJŚCIE	CZAS POBYTU NA BASENACH PONIEDZIAŁEK - PIĄTEK 9.00 - 15.00	CENA WEJŚCIA NA BASENY
1 osoba	1,5 h	6 zł



### FITNESS

PRZY GRUPIE	CZAS ZAJĘĆ Z INSTRUKTOREM ZUMBY lub AKTYWNY SENIOR 2 x W MIESIĄCU	CENA ZA JEDNĄ OSOBE
min. 20 osób	45 - 50 min.	5 zł cena obowiązuje przy zebraniu grupy min. 20 osób
PRZY GRUPIE	CZAS ZAJĘĆ Z INSTRUKTOREM ZUMBY lub AKTYWNY SENIOR 3 - 4 x W MIESIĄCU	CENA ZA JEDNĄ OSOBE
min. 20 osób	45 - 50 min.	4,5 zł cena obowiązuje przy zebraniu grupy min. 20 osób



### SAUNY

WEJŚCIE	CZAS POBYTU W SAUNAKLUB PONIEDZIAŁEK , WTOREK w godz.15.00 - 18.00	CENA WEJŚCIA
1 osoba	1,5 h	15 zł

Ceny obowiązują od 01.10.2015  
AQUAPARK Radom zastrzega sobie prawo do zmian cen , bez podania przyczyny.