

To już 25 lat aqua aerobiku w Skierniewicach

data aktualizacji: 2024.06.16 autor: Adam Michalski



Skierniewicki aqua aerobik świętował 25. urodziny. (fot. Adam Michalski)

Pływacki Uczniowski Klub Sportowy Nawa w 2023 roku świętował 20 urodziny. Jeszcze bardziej imponujący jest czas, który upłynął od pierwszych zajęć aqua aerobiku w Pływalni Miejskiej NAWA. W piątkowy (14.06) wieczór świętowano 25 lat tej formy aktywności. - Był to wyjątkowy dzień, pełen wspomnień, uśmiechów i świetnej zabawy w wodzie - mówi Aneta Sarna, instruktorka, która prowadzi zajęcia przez minione 25 lat.

- Zakończyliśmy 25. sezon prowadzenia zajęć z Aqua Fitness w Skierniewicach - mówi Aneta Sarna. Prawie 30 aktywnych pań, na co dzień ćwiczących w trzech różnych grupach, wzięło udział w wyjątkowych, jubileuszowych zajęciach. Gościem była Aleksandra Jantos, założycielka szkoły pływania i aqua fitness "Rozpływaj Sie".

- W wodnym świecie działa od lat, jest wyjątkowym nauczycielem, trenerem, arteterapeutką i psychodietetykiem. Ola wykorzystuje wodę jako jedno z narzędzi w drodze do szeroko rozumianego zdrowia, a swoim podejściem i uśmiechem zachęca do przełamywania wszelkich barier. Jej energia, profesjonalizm i pasja do tego, co robi, sprawiły, że wszyscy uczestnicy bawili się wyczerpanie i mogli

nauczyć się czegoś nowego - opowiada Aneta Sarna.

Wydarzenie rozpoczęła wspólna rozgrzewka, później przyszła pora na aktywność w dwóch grupach prowadzonych przez Anetę Sarnę i Olę Jantos.

Na zakończenie przyszedł czas podziękowań i wspólnych zdjęć.

W 25. letniej historii aqua aerobiku w Skierniewicach zajęcia prowadziły, między innymi: Agnieszka Madej, Małgorzata Charzewska, Małgorzata Żelisławska, Aneta Sarna, Martyna Kwiatkowska, Agnieszka Astrabas i Joanna Korwek.

- Czekamy na kolejne lata pełne aktywności i zdrowia! Do zobaczenia na basenie - dodaje Aneta.

Dla kogo jest aqua arobik? Dla wszystkich, którzy chcą pozbyć się nadprogramowych kilogramów, wysmuklić i ujędrnić swoje ciało, zmniejszyć widoczność cellulitu, odciążyć kręgosłup i stawy, albo po prostu zrelaksować się.

Źródło: <https://skierniewice.eglos.pl/aktualnosci/item/43812-to-juz-25-lat-aqua-aerobiku-w-skierniewicach>