



HydroTraining™

Uutta Naantalin Kylpylässä

HYDROTRAINING-VESILIIKUNTA



Hydrotraining on uuden sukupolven vesiurheilumuoto. Treenit koostuvat monipuolisista allasosuuksista ja aika ajoin nouseaan tunnin aikana myös altaan reunoille, harjoittelemaan kehon omalla painolla. Käytössämme ovat toimivat ja laadukkaat välineet vesiharjoitteluun, sekä ammattitaitoiset ja erityisesti vesiliikunnan alalla pätevöityneet ohjaajat.

Treenimuotomme sopii veden liikettä mukailevien vastusominaisuuksien vuoksi kaikille harjoittelijoille ikään tai liikuntataustaan katsomatta. Tuntimme mukautuvat jokaisen harjoittelijan henkilökohtaiselle tasolle sopivaksi.

TORSTAISIN KLO 18-19

Kertamaksu **13 €**

10-kerran jumppakortti **83 €**

Ilmoittautuminen 30 min ennen tunnin alkua
Spa&Wellness Centerin saunaemännälle. Ryhmiin mahtuu rajoitetusti.