

# AQUAJOGGING

## **Wat is Aquajogging?**

Aquajogging bestaat uit verschillende loopvormen in diep water. Net als op het land, kun je wandelen, een looppas maken en een sprintje trekken. Het bijzondere is dat de voeten de bodem van het zwembad niet raken. Daardoor kunnen gewrichten, spieren, pezen en banden niet overbelast worden. Geen wonder dus dat steeds meer sporters het Aquajogging in hun trainingsprogramma opnemen.

Tijdens Aquajogging maak je ook kennis met andere aquasporten.

## **Wanneer**

Maandag	20.30 – 21.15 uur
Woensdag	20.30 – 21.15 uur

## **Tenslotte**

Voor meer informatie kunt u terecht op [www.hellendoorn.nl/sport](http://www.hellendoorn.nl/sport) of telefonisch bij de receptie van het zwembad. Tel. 0548 – 613516.