

# AQUA-STEPS

## **Wat is Aqua-steps?**

Aqua-steps is een gezellige en actieve manier van bewegen in het water. Met een speciaal ontworpen step die op de beweegbare bodem van het zwembad staat, doet u allerlei oefeningen op muziek. Het tempo kunt u zelf bepalen. Aqua-steps heeft een positieve invloed op de spierversterking, het uithoudingsvermogen en de vetverbranding.

## **Wanneer**

Vrijdag 08.45 - 09.30 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.