

Для любителей плавания – бассейн 40 кв.м с современной системой очистки воды и зоной противотока. Здесь проводятся занятия по аквааэробике, обучению плаванию, детские программы. Также есть возможность посещать бассейн для самостоятельного плавания и в сочетании с сауной.

Благотворное влияние плавания на здоровье и общий жизненный тонус признают все врачи. Занятия в бассейне рекомендуются как детям, так и взрослым – ведь в бассейне можно значительно укрепить позвоночник, сбросить лишние килограммы, избавиться от депрессии и бессонницы, нормализовать работу дыхательной и сердечно-сосудистой системы. Помимо всего прочего, занятия в бассейне способствуют закаливанию организма, значительно снижая риск ОРЗ и вирусных инфекций.