



NOWA ATRAKCJA W PARKU WODNYM CZYSTOCHOWA

1 kwietnia w Czystochowie ruszył sezon rowerów miejskich. Park Wodny Czystochowa także się do tego dołącza – zaprasza do korzystania z rowerów wodnych.

Jazda na rowerze wodnym to forma aktywności, która łączy w sobie spalanie kalorii i świetną zabawę. To opcja korzystna zarówno dla zdrowia, jak i sylwetki, ponieważ podczas jazdy na rowerze wodnym pracują wszystkie większe grupy mięśniowe. Ma na to wpływ ciężar naszego ciała połączony z oporem wody – dzięki temu ćwiczenia angażują do pracy górne partie ciała przy stałym ruchu nóg, a to przekłada się na polepszenie naszej kondycji. Z rowerów wodnych mogą korzystać osoby w każdym wieku i o różnym poziomie aktywności fizycznej, ponieważ sami mogą regulować tempo i intensywność ćwiczeń. Rower wodny to także dobra forma rehabilitacji.

Park Wodny Czystochowa zaopatrzył się w dwa takie rowery, z których mogą korzystać wszyscy odwiedzający obiekt. To pierwsza taka atrakcja w mieście i regionie. Park jest otwarty codziennie od godziny **10:00 do 22:00**. Cennik znajduje się na [stronie](#).

na podstawie informacji MOSiR w Czystochowie