

ACTIVITATS AQUÀTIQUES PER A ADULTS I GENT GRAN

AQUACARDIO

Activitat que pretén incrementar la resistència cardiorespiratòria, reduir el greix corporal i aconseguir la màxima diversió a partir d'exercicis coreogràfics, juntament amb la motivació de la música, implicant membres superiors i inferiors. Piscina poc profunda

Dilluns	de 15 a 15.45 h	17,40€
Dimarts i/o dijous	de 20 a 20.45 h	17,40€ o 34,80 €
Dimarts	de 16.15 a 17 h	17,40€
Divendres	de 20 a 20.45 h	17,40 €

ACTIVITAT AQUÀTICA TERAPÈUTICA PER A ADULTS

Activitat adreçada a persones amb diferents patologies de l'aparell locomotor, realitzant exercicis aquàtics de reforç muscular i estiraments, amb l'objectiu de millorar-lo. Piscina poc profunda.

Dimarts i/o dijous	de 12.15 a 13 h	17,40€ o 34,80€
Dimarts	de 17.15 a 18 h	17,40€

NATACIÓ ESPORTIVA AVANÇADA

Activitat adreçada a persones amb molt bon domini de l'aigua, on es perfeccionaran els estils.
A partir de 18 anys . Piscina profunda

Dimarts i/o dijous i/o divendres	de 21 a 22 h	17,40 €
-------------------------------------	--------------	---------

AQUATBC

Activitat de baix impacte en el medi aquàtic, que combina el treball cardiovascular amb exercicis de tonificació muscular, propiocepció i coordinació. Dirigida a qualsevol persona de qualsevol condició física que busqui fer exercici de forma saludable en el medi aquàtic. Desenvoluparà la capacitat respiratòria i cardiovascular, millorarà la força i la resistència muscular (l'equilibri, la coordinació, etc.) Piscina poc profunda.

Dilluns i/o dimecres i/o divendres	de 8 a 8.45 h	17,40€
Dimarts i/o dijous	de 21 a 21.45 h	17,40 € o 34,80 €
Dimarts	de 15 a 15.45 h	17,40 €
Dilluns i/o dimecres	de 11.30 a 12. 15 h	17,40 € o 34,80 €

NATACIÓ ESPORTIVA ADAPTADA

Activitat adreçada a persones amb alteracions motrius. Perfeccionament de la seva tècnica natatòria. Piscina profunda.

Dimarts	de 11.30 a 12.45 h	17,40€
---------	--------------------	--------