

## ACTIVITAT AQUÀTICA PER A ADULTS -Aquatbc-

L'aquatbc, és una 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. Es desenvolupa la capacitat respiratòria i cardiovascular, és millorarà la força i la resistència muscular (l'equilibri, la coordinació...)

- Dirigit: majors de 18 anys
- Objectiu: Crear un hàbit de salut
- Espai: piscina poc profunda

Activitat aquàtica per a adults A partir de 18 anys Durada: 45 min		
Dilluns, dimecres i/o divendres	8:05 a 8:50h	19,40€/ dia i mes
Dilluns	11:30 a 12:15h	19,40€/ dia i mes
Dimarts i/o dijous	8:05 a 8:50h 21:05 a 21:50h	19,40€/ dia i mes
Dimecres	10:45 a 11:30h	19,40€/ dia i mes