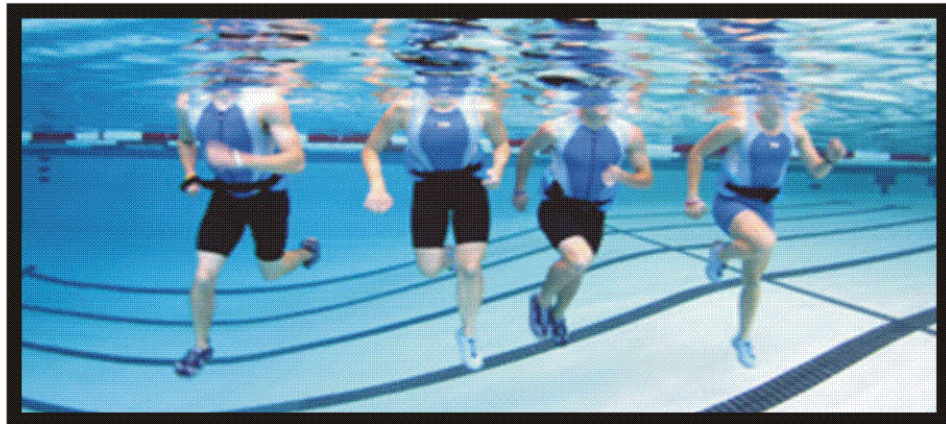


aquafitness

jovenes 22€

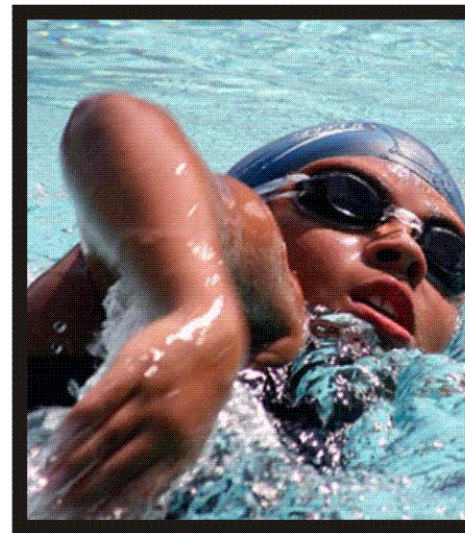
14-40 años Y adultos



Descripción:

Programa de entrenamiento en el medio acuático a través de la práctica de los estilos de natación, waterpolo, técnicas de salvamento y socorrismo, buceo... dirigidos a obtener una mejora de la condición física

ÁREA DE DEPORTES
Mancomunidad Barrio del Cristo
esports@barriodelcristo.es
96 151 47 43



El agua proporciona una intensidad extra al ejercicio que repercute en mejoras de fuerza, resistencia y un mayor gasto calórico. El agua nos proporciona una sensación de bienestar y frescor con la que afrontaremos mejor la actividad física.

Al estar en un medio inestable también se trabaja la propiocepción y el riesgo de caídas gracias al líquido elemento es nulo, por tanto las lesiones están prácticamente fuera de este tipo de actividades.

Del 28 de Junio al 28 de Julio

Martes y Jueves

de 19.35 a 20.35 horas

Si te gusta nadar, te sientes “como pez en el agua” y quieres mejorar tu condición física general, no dejes de realizar este intenso trabajo en el medio acuático que te llevará a conseguir una excelente forma física.

...te esperamos

