

aquagym

Personas 17€

+ 64 años

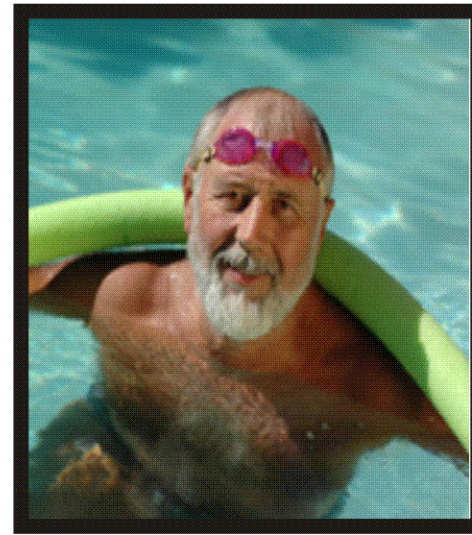
maYores



Descripción:

Programa físico para personas mayores con ganas de pasar un rato divertido en el agua y conseguir toda una serie de beneficios para su salud.

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



El conjunto de ejercicios y actividades físicas a realizar irán dirigidas a:

- Mejorar la condición física
- Mejorar la movilidad articular
- Favorecer la socialización
- Favorecer la autonomía en el agua
- Aprovechar los beneficios corporales que de ella se pueden obtener
- Disfrutar con la actividad realizada

Del 27 de Junio al 29 de Julio

Lunes, Miércoles y Viernes

de 11.00 a 11.45 horas

No necesitas saber nadar, las actividades se llevarán a cabo en la zona poco profunda de la piscina, así que...

...NO TIENES EXCUSA!!!

...te esperamos

