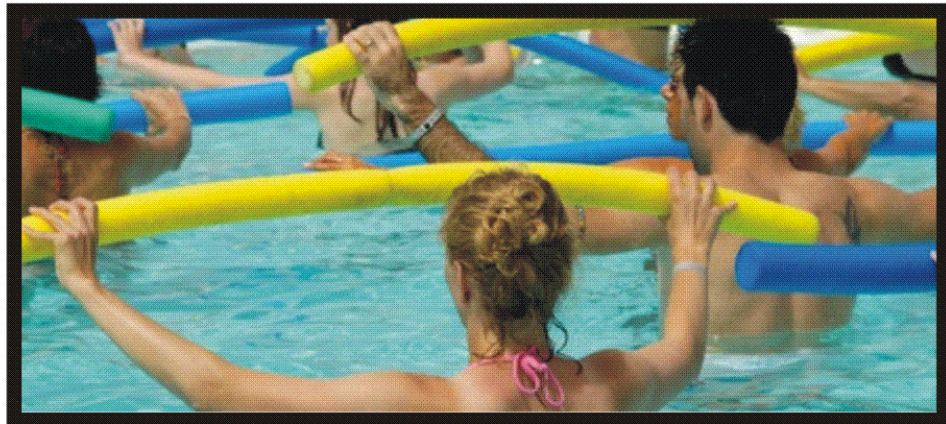


aquagym

jovenes 24€

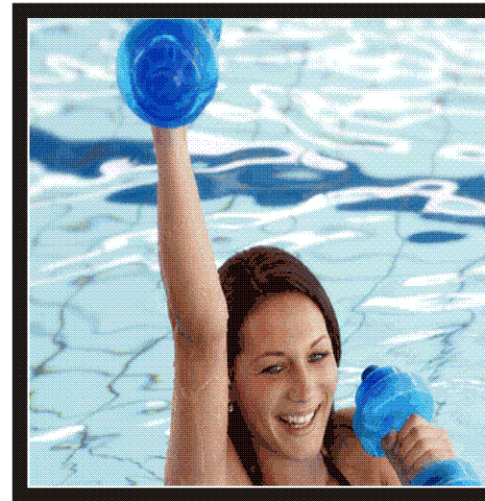
13-64 años Y adultos



Descripción:

Programa dirigido a la mejora de la condición física general a través de coreografías, juegos, circuitos, actividades rítmicas...

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 cardiorespiratoria
- Mejorar la fuerza y la resistencia muscular
- Mejorar la flexibilidad
- Trabajar la coordinación motriz, el ritmo y la agilidad
- Favorecer la relajación
- Disfrutar con la actividad realizada

Del 27 de Junio al 29 de Julio

Lunes, Miércoles y Viernes

de 20.20 a 21.05 horas

Esta actividad la pueden realizar personas de cualquier edad (a partir de 13 años), género y nivel en el medio acuático...

...NO TIENES EXCUSA!!!

...te esperamos

