



ACUAGYM

Actividad de agua



NIÑOS
ADULTOS
MAYORES

DESCRIPCIÓN

El Acuagym es una actividad que busca la mejora de la condición física mediante ejercicios acuáticos dirigidos. Es un constante entrenamiento cardiovascular y de tonificación porque todo el tiempo se trabaja contra la resistencia del agua.

Es una actividad indicada para cualquier persona, pero sobre todo para aquellas que quieran hacer ejercicio sin riesgo de sufrimiento articular o muscular, ya que al realizarse en el agua desaparecen los impactos bruscos.

Es una actividad relajada que quema muchas calorías. Y todo esto, acompañado, en muchas sesiones, de música.

OBJETIVOS

- Mejorar la resistencia aeróbica.
- Mejorar la fuerza y resistencia muscular.
- Mejorar la flexibilidad, coordinación, ritmo y agilidad.
- Reeducar la respiración.
- Corregir la postura y mejorar el equilibrio.
- Conseguir, en resumen, una mejora generalizada de la condición física, para mejorar la calidad de vida.
- Establecer unas buenas relaciones y un clima de confianza con el grupo y el monitor/a.

RECOMENDACIONES

1. Los objetivos sólo se podrán conseguir íntegramente si se es constante en la actividad.
2. Es una actividad especialmente indicada para aquellas personas con problemas articulares y ligamentosos.
3. No requiere saber nadar, sólo querer disfrutar del agua y hacer ejercicio.
4. Las sesiones no plantean ninguna progresión y no requiere una condición física previa. Son para todos/as.
5. Se recomienda llevar un bañador cómodo que permita realizar todos los movimientos sin problemas.



Tonificación
Cardiovascular
Relajación
Música
Flexibilidad



M-J 10.00-10.45 h.
 L-X 20.30-21.15 h.
 M-J 20.30-21.15 h.
 L-X 10.30-11.15 h.

Aurora Gutiérrez
 Alejandra Montiel
 Alejandra Montiel
 Aurora Gutiérrez



Piscina de chorros