



# GIMNASIA ACUÁTICA SUAVE

## Actividad de agua



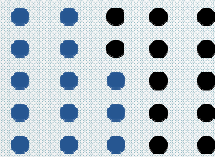
### DESCRIPCIÓN

**Actividad de intensidad baja-moderada.** El programa de Gimnasia Acuática Suave se puede definir como el conjunto de actividades de carácter físico-deportivo realizadas en el medio acuático y dirigidas a aquellas personas de más de 65 años y/o a aquellas personas de menor edad que presentan limitaciones y/o patologías físicas que no les permitan realizar actividad física de intensidad moderada-alta. Este programa persigue el claro objetivo de mejorar y mantener la capacidad funcional y por lo tanto la calidad de vida y el bienestar los más alto y durante el mayor tiempo posible.

Es un completo entrenamiento cardiovascular y de tonificación porque todo el tiempo se trabaja contra la resistencia del agua. Está indicado para cualquier persona, pero sobre todo para aquellos que quieren hacer ejercicio sin riesgo de sufrimiento articular o muscular, ya que al realizarse en el agua desaparecen los impactos bruscos. Y muchos días acompañado todo de buena música



**Tonificación**  
**Cardiovascular**  
**Relajación**  
**Música**  
**Flexibilidad**



L-X 16.15-17.00 h.  
M-J 16.15-17.00 h.  
L-X 9.30-10-15 h.

Jon Morrás  
JuanP. Frago  
Ainhoa Simón



**Piscina de chorros**

### OBJETIVOS

- Prevenir la enfermedad y promover la salud, contrarrestando el sedentarismo y la pasividad.
- Mantener el nivel de autonomía física y psicológica necesaria, asegurándolo durante el mayor tiempo posible.
- Facilitar la capacidad de adaptación a nuevas situaciones, al medio acuático que en muchos casos será desconocido.
- Desarrollar sus capacidades comunicativas, previniendo el aislamiento y potenciando la sociabilidad.
- Ayudar a la mejora del equilibrio emocional.
- Educar en la sociedad del ocio. Ayudarles a mantener una vida activa.

### 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.
6. Es importante acudir al médico antes de comenzar a practicar Yoga Suave para informarle y que autorice nuestra participación.