

Fitness acuático

Programa que consiste en realizar ejercicios de gimnasia en la piscina empleando material complementario en las sesiones (pelotas, pesas, tablas, flotadores...). Se trabaja la resistencia y flexibilidad del cuerpo, pero agregando una 'dificultad' extra. Las sesiones se imparten siguiendo una serie de rutinas o bloques de pasos de baile coreografiados.

¿Qué hay que llevar?

- Traje de baño
- Gorro de baño
- Toalla o albornoz, chancletas

Especialmente indicado para

Personas desacondicionadas, con problemas musculoesqueléticos o que se inician en la práctica de ejercicio físico.

Contraindicado para

Personas en fase aguda de algún proceso inflamatorio o doloroso.

A partir de 15 años



Evaluación de contenidos					
Resistencia Cardiovascular	Fuerza Muscular	Flexibilidad	Equilibrio	Coordinación	Salud Articular
●●●	●●●	●●●	●●●	●●●	●●●
Otros aspectos a considerar					
Esfuerzo percibido (Escala 1 al 10)			Gasto calórico (60 minutos)		
Bajo (3 - 4)			100 - 250 calorías		

Inicio del curso:

30/09/2024

Grupo 1 Horario y días: Grupo 2

Lunes y miércoles
19.15 - 20.00

Martes y jueves
19.15 - 20.00

Final del curso:

31/05/2024

Lugar:

Piscina de natación



Inscripciones por teléfono: 012



<https://aranguren.es>