

Gimnasia suave en el agua

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.

¿Qué hay que llevar?

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

Prioridad mayores de 65 años

Especialmente indicado para

Personas desacondionadas, 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.



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)		
Ligero (2 - 3)			100 - 250 calorías		

Inicio del curso:

30/09/2024

Grupo 1 Horario y días: Grupo 2

Lunes y miércoles
10:00 - 10:40

Lunes y miércoles
10:45 - 11:25

Final del curso:

31/05/2024

Lugar:

Piscina de natación



Inscripciones por teléfono: 012



<https://aranguren.es>