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

Especialmente indicado para

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

Contraindicado para

Personas en fase aguda de algún proceso inflamatorio o doloroso.

Prioridad mayores de 65 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)
Ligero (2 - 3)	100 - 250 calorías

Inicio del curso:

01/10/2025

Final del curso:

30/05/2026

Horario y días:

Grupo 1	Grupo 2
Lunes y miércoles 10:00 - 10:40	Lunes y miércoles 10:45 - 11:25

Grupo 3

Lunes y miércoles
11:30 - 12:10

Lugar:

Piscina de hidromasaje

Ayuntamiento del Valle de ARANGUREN
Ibarreko Udala

Inscripciones por teléfono: 012
https://aranguren.es