

FITNES ACUÁTICO

 Actividad para personas adultas

DESCRIPCIÓN

Actividad dirigida de acondicionamiento físico en el medio acuático que combina ejercicios de tonificación, trabajo cardiovascular y movilidad, aprovechando las propiedades del agua para reducir el impacto articular.

Las sesiones se desarrollan con soporte musical y se estructuran en bloques dinámicos que alternan ejercicios globales, trabajo por intervalos y secuencias coreografiadas. Se utiliza material auxiliar (mancuernas acuáticas, churros, tablas, etc.) para aumentar la intensidad y variedad del entrenamiento, favoreciendo una práctica segura, accesible y motivadora para todo tipo de personas.

OBJETIVOS

- Mejorar la condición física general en el medio acuático.
- Desarrollar la resistencia cardiovascular de forma progresiva.
- Potenciar la tonificación muscular global.
- Mejorar la movilidad y amplitud de movimiento.
- Favorecer la coordinación y el ritmo en tareas dirigidas.
- Promover el bienestar físico y la adherencia a la actividad física.

RECOMENDACIONES

- Ajustar la intensidad del ejercicio a la condición física personal.
- Mantener una correcta hidratación antes, durante y después de la sesión.
- Seguir las indicaciones del personal técnico.
- Utilizar el material de forma adecuada y segura.
- Evitar la actividad en caso de dolor o procesos inflamatorios agudos.
- Asistir con regularidad para obtener beneficios.



Piscina cubierta (vaso de hidromasaje)



- Grupo 1: lunes y miércoles de 19:15 a 20:00 h.
- Grupo 2: martes y jueves de 19:15 a 20:00 h.



Del 1/10/2026 al 31/05/2027



CONTENIDOS

Tonificación / Fuerza



Capac. cardiovascular



Movilidad / Flexibilidad



Coordinación



Ritmo / Expresión corporal



Bienestar / Salud



PERFIL ACTIVIDAD

Intensidad



Dificultad



Nivel de atención



Variabilidad tareas



Componente motivacional

