

GIMNASIA SUAVE EN EL AGUA



Actividad para personas mayores

DESCRIPCIÓN

Actividad de ejercicio físico en el medio acuático orientada a personas mayores, diseñada para mejorar la movilidad, la funcionalidad y el bienestar general de forma segura y controlada.

Las sesiones se desarrollan mediante ejercicios suaves y progresivos, aprovechando las propiedades del agua para reducir el impacto articular y facilitar el movimiento. Se utilizan materiales de apoyo (churros, pelotas, mancuernas acuáticas, etc.) para trabajar de forma global el cuerpo, favoreciendo la autonomía, la confianza y la calidad de vida.

OBJETIVOS

- Mejorar la movilidad articular y la amplitud de movimiento.
- Mantener y desarrollar la fuerza muscular básica.
- Favorecer la circulación y la capacidad cardiovascular de forma suave.
- Mejorar el equilibrio y la coordinación en un entorno seguro.
- Promover la autonomía funcional en la vida diaria.
- Fomentar el bienestar físico, mental y social.

RECOMENDACIONES

- Ajustar la intensidad a las capacidades individuales.
- Realizar los ejercicios de forma controlada, evitando movimientos bruscos.
- Seguir en todo momento las indicaciones del personal técnico.
- Comunicar cualquier molestia o dolor durante la sesión.
- Mantener hábitos de higiene antes y después de la actividad.
- Evitar la participación en caso de procesos inflamatorios agudos o malestar general.



Piscina cubierta (vaso de hidromasaje)



- Grupo 1: lunes y miércoles de 10:00 a 10:40 h.
- Grupo 2: lunes y miércoles de 10:45 a 11:25 h.
- Grupo 3: lunes y miércoles de 11:30 a 12:10 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

