



# ACTIVITATS DIRIGIDES AQUÀTIQUES

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	
<b>8:30</b>			<b>8:30</b>			<b>8:30</b>
PISCINA	AQUASUAU	AQUASUAU	AQUASUAU	AQUASUAU	AQUASUAU	PISCINA
<b>9:30</b>			<b>9:30</b>			<b>9:30</b>
PISCINA	AQUAGYM	AQUATÓ	AQUAGYM	AQUATÓ	AQUAGYM	PISCINA
<b>10:30</b>			<b>10:30</b>			<b>10:30</b>
PISCINA		AQUASUAU		AQUASUAU		PISCINA
<b>11:15</b>			<b>11:15</b>			<b>11:15</b>
PISCINA		AQUAPOSTURAL				PISCINA
<b>15:15</b>			<b>15:15</b>			<b>15:15</b>
PISCINA	AQUAGYM	AQUATÓ	AQUAGYM	AQUATÓ	AQUAGYM	PISCINA
<b>19:00</b>			<b>19:00</b>			<b>19:00</b>
PISCINA GRAN		AQUAEXTREM		AQUAEXTREM		PISCINA GRAN
<b>19:15</b>			<b>19:15</b>			<b>19:15</b>
PISCINA	AQUAGYM	AQUATÓ	AQUAGYM	AQUATÓ	AQUAGYM	PISCINA

**AQUAGYM:** Activitat aquàtica aeròbica mitjançant exercicis gimnàstics de diferents grups musculars. Treball amb suport musical.

**AQUATÓ:** Activitat d'intensitat mitjana/alta, amb l'objectiu de tonificar els principals grups musculars amb exercicis variats i diferents tipus de material.

**AQUA POSTURAL:** L'aigua és un mitjà confortable i dinàmic, per la qual cosa els exercicis en aquest mitjà tenen un caràcter preventiu i curatiu.

**AQUASUAU:** Activitat d'intensitat baixa en medi aquàtic orientada a buscar el benestar general. Permet augmentar la flexibilitat i mobilitat articular per evitar i/o rehabilitar lesions.

**AQUAEXTREM:** Activitat d'intensitat alta, per a persones amb un nivell alt de natació amb l'objectiu de fer un entrenament de resistència, treballant els diferents estils de natació.

PER TREBALLAR EL COR

PEL TEU BENESTAR

PER TENIR CONSCIÈNCIA DEL TEU COS