

# ACTIVITATS DIRIGIDES AQUÀTIQUES



	<b>DILLUNS</b>	<b>DIMARTS</b>	<b>DIMECRES</b>	<b>DIJOUS</b>	<b>DIVENDRES</b>	
<b>8:30</b>	<b>AQUASUAU</b>	<b>AQUASUAU</b>	<b>AQUASUAU</b>	<b>AQUASUAU</b>	<b>AQUASUAU</b>	<b>8:30</b>
<b>9:30</b>	<b>AQUAGYM</b>	<b>AQUATÓ</b>	<b>AQUAGYM</b>	<b>AQUATÓ</b>	<b>AQUAGYM</b>	<b>9:30</b>
<b>10:30</b>		<b>AQUASUAU</b>	<b>AQUASUAU</b>	<b>AQUASUAU</b>		<b>10:30</b>
<b>11:15</b>				<b>AQUA POSTURAL</b>		<b>11:15</b>
<b>15:15</b>	<b>AQUAGYM</b>	<b>AQUATÓ</b>	<b>AQUAGYM</b>	<b>AQUATÓ</b>	<b>AQUAGYM</b>	<b>15:15</b>
<b>19:00</b>		<b>AQUAEXTREM</b>		<b>AQUAEXTREM</b>		<b>19:00</b>
<b>19:15</b>	<b>AQUAGYM</b>	<b>AQUATÓ</b>	<b>AQUAGYM</b>	<b>AQUATÓ</b>	<b>AQUAGYM</b>	<b>19:15</b>
<b>20:15</b>	<b>AQUA POSTURAL</b>					<b>20:15</b>

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

**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.

**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.

**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.

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

**PER AL TEU BENESTAR**

**PER A ENTRENAR LA FORÇA**

**PER A TREBALLAR EL COR**