



	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	
8:30	AQUASUAU	AQUASUAU	AQUASUAU	AQUASUAU	AQUASUAU	8:30
9:00	REC. SOL PÈLVIC				REC. SOL PÈLVIC	9:00
10:30	ADULTS	AQUASUAU	PILATES INICIACIÓ	AQUASUAU	PILATES INICIACIÓ	10:30
			ADULTS			
			AQUASUAU			
11:15				AQUA POSTURAL		11:15
19:15			REC. SOL PÈLVIC			19:15
20:15	AQUA POSTURAL					20:15

Activitat Adults : Activitat dirigida a persones, que volen mantenir i millorar en línies generals les seves qualitats físiques amb exercicis molt bàsics d'intensitat mitjana-baixa

Aquasua: 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.

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.

Iniciació Pilates: Millora la consciència corporal, els patrons de l'activació muscular, la postura, l'equilibri i la coordinació.

Recuperació sòl pèlvic: Prevé i millora trastorns com la incontinença, el descens dels òrgans situats a l'altura de la pelvis i dolor en aquesta zona.