

# ACTIVITATS DIRIGIDES AQUÀTIQUES



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

**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.

**AQUAFIT:** Entrenament de la força, la resistència i l'agilitat aprofitant la resistència a l'aigua i/o diferent material auxiliar. Treball de grans grups musculars que es realitza mitjançant circuits, Hiit o Tábata.

PER AL TEU BENESTAR

PER A ENTRENAR LA FORÇA

PER A TREBALLAR EL COR