



AQUAGYM

DESKRIBAPENA **Descripción**

UR MEDIOAN, URAK MUGIMENDUARI JARTZEN DION ERRESISTENTZIAZ BALIATUTA, TONIFIKAZIO ARIKETETAN OINARRITUTAKO JARDUERA. OSO APROPOSA ZIRKULAZIO ARAZOAK, ARTIKULARRAK ETA BIZKARREKO BIHARRERIKO GAINKARGAK LANTZEKO.

Actividad acuática basada en ejercitar y tonificar los músculos a través de la resistencia del agua. Apropia para trabajar las sobrecargas musculares de la espalda, las articulaciones y los problemas de circulación.

HELBURUAK **Objetivos**

ZIRKULAZIOA AKTIBATU, POSTURA ZUZENDU, GIHARRAK LANDU, ARNASKETA HOBETU, MALGUTASUNA ETA ERRESISTENTZIA HOBETU, SISTEMA KARDIOBASKULARRA HOBETU ETA ERLAXAZIO EGOERA HANDITU.. Activar la circulación, corregir la postura, trabajar los músculos, mejorar el sistema cardiovascular, la respiración, la flexibilidad y resistencia, y conseguir una sensación de relax.

GOMENDIOAK **Recomendaciones**

BAINUJANTZI EROSOA EKARRI. Utilizar ropa de baño cómoda.

EZAUGARRIAK **Características**



TALDEAK **Grupos**

ASTEARTETAN **Los Martes**

14:30

OSTEGUNETAN **Los Jueves**

14:30

*IHARDUERAK 50 MINUTUTAKOAK IZANGO DIRA

Las sesiones serán de 50 minutos



BPXport



SORALUZKO
UDALA