

Descripción:

Ejercicio físico en el agua que busca la mejora de la condición física para que el cuerpo adquiera mejor funcionalidad, con menor riesgo de lesión, debido al bajo impacto existente en el agua.

La resistencia que ofrece el agua depende de la velocidad de movimientos, hecho que permite a cada persona adaptar la dificultad a sus propias posibilidades.

El agua nos proporciona un automasaje y mejora la circulación sanguínea.

2 días/semana: martes y jueves

AG1 09.00 a 09.30h.

AG2 19.45 a 20.15 h.

Cuota Trimestral

Socios / Abonados: 84 €

Otros usuarios: 135 €

Matrícula: 20 €

