



Aquagym



Descripción

Es una actividad de gimnasia en el agua que combina los beneficios de la práctica de una actividad de carácter aeróbico con los beneficios que aporta el medio acuático (trabajo en descarga, alivio de dolores,...), por lo que la hace especialmente interesante para personas con problemas traumatológicos, articulares o musculares o personas en proceso de rehabilitación.

Con esta actividad se mejora la fuerza, la resistencia, aumenta el rango de movimiento articular, contribuye a la reducción de la presión arterial y favorece la socialización de las personas.

Contenidos

- Calentamiento
- Ejercicios de resistencia
- Ejercicios de fuerza
- Ejercicios de coordinación
- Vuelta a la calma

Grupos

Grupo	Días	Horario	Lugar	Profesor
-	Martes y jueves	12:00-13:00	J-10	Esther López

Precio por cuatrimestre :

- Precio público: 110 €
- Tendrán un descuento de 10 euros:
 - Estudiantes Universidad de la Experiencia
 - PDI y PTGAS +55 y jubilados Unizar

Duración de los cuatrimestres:

- Primer cuatrimestre: del 2 octubre de 2023 al 31 enero de 2024.
- Segundo cuatrimestre: del 1 de febrero al 31 de mayo de 2024.