



AQUAGYM MAYORES

La prevención del sedentarismo y la inactividad son el objeto principal de la actividad física para mayores. El medio acuático es un aliado fundamental para conseguirlo.

Son objetivos prioritarios la mejora de la eficacia cardiaca y el retorno venoso así como frenar la atrofia muscular e incrementar la movilidad articular.

¡Nuestras actividades colectivas incluyen reserva de plaza en la clase!

el usuario tiene siempre garantizado su espacio y sus particularidades son perfectamente conocidas por el monitor

CUADRO HORARIO*

DIAS				HORARIO			
MARTES	JUEVES					10,15 a 11,00	
LUNES	MIERCOLES					10,15 a 11,00	

EDADES
DE 65 EN ADELANTE

*OFERTA GENERAL DE HORARIOS. PUEDE HABER ALGUNOS QUE ESTÉN EN SITUACIÓN DE LISTA PREVIA HASTA ALCANZAR LOS MÍNIMOS NECESARIOS PARA SU LANZAMIENTO Y OTROS QUE ESTANDO ABIERTOS TENGAN SUS PLAZAS COMPLETAS Y POR LO TANTO LISTA DE ESPERA.

POR FAVOR CONSULTE EN ADMINISTRACIÓN.

CURSO CONTINUADO (RENOVACIÓN AUTOMÁTICA)