

Descripción de las actividades dirigidas en el medio acuático



PISCINA PEQUEÑA

Aquagym

Conjunto de ejercicios realizados dentro del agua con apoyo musical, con y sin material y con el objetivo de trabajar la resistencia aeróbica.

Aquasalud

Conjunto de ejercicios de bajo nivel de exigencia, realizados con soporte musical, enfocados a mantener el tono muscular del cuerpo y aumentar la amplitud de movimiento en las articulaciones.

Aquadance

Sesión coreografiada con música actual y ejercicios y movimientos de baile adaptados al medio acuático y movimientos sencillos con el objetivo de mejorar la resistencia aeróbica.

PISCINA GRANDE

Aquatono

Conjunto de ejercicios realizados dentro del agua con apoyo musical y sin material, con el objetivo de mejorar la resistencia muscular.

Aquainterval

Conjunto de ejercicios realizados en intervalos con soporte musical y material con el objetivo de mejorar la resistencia aeróbica y/o muscular.

 **Intensidad baja:** Aquasalud

  **Intensidad media:** Aquagym, Aquatono, aquadance

   **Intensidad alta:** Aquainterval