DESCRIPCIÓN:

Actividades Acuáticas

Actividades acuáticas : dirigidas a bebés entre los 12 y los 36 meses. En estas actividades se incorpora la participación activa de los padres y el objetivo principal es la familiarización del bebé con el nuevo entorno y acompañar su desarrollo psicomotor.

Actividades acuáticas : dirigido a niños y niñas de 3 a 5 años. Su principal objetivo es la familiarización del niño con el medio acuático trabajando hábitos de higiene, herramientas básicas motrices, pequeños desplazamientos, para llegar a conseguir una autonomía motriz acuática

Actividad acuática : dirigido a niños y niñas entre 6 y 9 años, donde se enseñan las herramientas básicas para progresar dentro del medio acuático y conseguir un dominio integral del mismo.

Actividad acuática y perfeccionamiento de los estilos de natación: dirigido a niños y niñas entre 10 y 12 años, donde se enseñan las herramientas básicas para progresar dentro del medio acuático y conseguir un dominio integral del mismo.

Actividad acuática y perfeccionamiento de los estilos de natación: dirigido a grupos entre 13 y 15 años con objetivos de perfeccionamiento en las diferentes habilidades acuáticas.

Natación Embarazadas: dirigido a mujeres en estado de gestación donde se realiza un trabajo adecuado a sus cambios físicos y psíquicos. Se llevará a cabo respetando los diferentes procesos de evolución del embarazo.

Actividad acuática, **aprendizaje y perfeccionamiento** en las habilidades acuáticas, de la natación para adultos: dirigido a **personas mayores de 16 años**, donde se buscan finalidades educativas, utilitarias y higiénicas dependiendo del grupo y de sus expectativas.

Aquagym: dirigido a personas mayores de 16 años, donde se trabaja la mejora de la condición física mediante ejercicios acuáticos. Trabaja la resistencia aeróbica en base a un acompañamiento musical, mediante ejercicios globales, coreografiados, de intensidad moderada, durante períodos de tiempo relativamente largos . Estas sesiones se trabajan en piscina poco profunda y piscina profunda.

Natación Mayores: dirigido a personas mayores de 63 años, donde se buscan finalidades preventivas e higiénicas con una adaptación personalizada al medio.

Actividades Físicas

Ritmos Energy: Actividad aeróbica que persigue ejercitar el componente cardiovascular, en base a una coreografía a través de la combinación de diferentes disciplinas como el aeróbic los bailes y danzas.

Pilates: Actividad dirigida a mejorar la zona central de cuerpo (abdominales/lumbares) utilizando movimientos de diferentes técnicas como el pilates complementando el trabajo con ejercicios de estiramientos y relajación.

Entrenamiento Funcional: Se basa en realizar ejercicios que se adaptan a los movimientos naturales del cuerpo para trabajar de forma global músculos y articulaciones. Se adaptan completamente a las condiciones físicas de cada persona. El entrenamiento funcional es efectivo porque en ejercicios cortos y de intensidad gradual se trabajan los grupos musculares en cadena.

Yoga: Basado en los movimientos del Yoga. Se trata de una herramienta de transformación personal que permite, a nivel experiencial entender y trabajar todos los aspectos que conforman el ser; la estructura física, emocional, mental, y la relación con el entorno. A través de su práctica, se adquiere el nivel de adecuado de tonificación y flexibilidad muscular del cuerpo, especialmente de la espalda, así como el mantenimiento y protección de la columna vertebral.

Marcha nórdica: Se trata de una disciplina deportiva que consiste en caminar, de manera natural con la ayuda e impulso de dos bastones, similares a los empleados en el esquí, que ayudan en la distribución de la fuerza empleada a lo largo del recorrido

Mayores en activo: dirigido a personas mayores de 63 años, donde se buscan finalidades preventivas e higiénicas con una adaptación personalizada a sus necesidades.

Actividades Físicas y Acuáticas