

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.

**De 65 años
en adelante**



Stadium Casablanca



¡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.

Horario

LUNES - MIÉRCOLES	10:15 a 11:00	De 65 años en adelante
MARTE - JUEVES	10:15 a 11:00	De 65 años en adelante

ACTIVIDAD CONTINUADA (PAGO MENSUAL) SE IMPARTEN A CALENDARIO LABORAL

*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.