

DEFINICIÓ ACTIVITATS DIRIGIDES

AQUÀTIQUES

AQUAFITNESS	Definició: Activitat aquàtica en piscina profunda, on treballen les diferents capacitats físiques aprofitant la flotació.	Objectiu: Desenvolupar la capacitat aeròbica, la coordinació, la flexibilitat, tonificar el cos, la mobilitat articular i millorar la circulació sanguínia, entre altres beneficis.
AQUAGYM	Definició: Activitat aquàtica on es treballa la millora de la condició física mitjançant exercicis en el medi aquàtic.	Objectiu: Desenvolupar la capacitat aeròbica, la coordinació, la flexibilitat, tonificar el cos i millorar la circulació sanguínia, entre molts altres beneficis.
AQUATEKE	Definició: Activitat dirigida al medi aquàtic per a totes les edats. Dividida en dues parts, dintre i fora de l'aigua, es treballen aspectes de mobilitat articular, coordinació, memòria, desinhibició... tot al ritme de la música, de manera dinàmica i divertida.	Objectiu: Millorar la mobilitat articular i la coordinació, exercitar la memòria amb coreografies senzilles, coordinant diferents parts del cos, moviments i ritmes i afavorir la desinhibició i la diversió a l'hora de l'activitat i la integració al grup.
FLOATFIT	Definició: Entrenament d'alta intensitat que es realitza sobre una taula de flotació. Els exercicis treballen tant la musculatura externa com la interna i el sistema propioceptiu, aprofitant la inestabilitat sobre l'aigua.	Objectiu: L'objectiu és millorar la musculatura, l'agilitat, l'equilibri i la precisió.
YOGA FLOATING	Definició: Activitat que treballa la disciplina del ioga en el medi aquàtic sobre una taula de flotació.	Objectiu: Millorar la consciència corporal, la concentració, la flexibilitat i l'equilibri, prepara físicament per la pràctica del surf y paddle surf.
WET COMBO	Definició: Activitat dirigida aquàtica i coreografiada amb suport musical. L'activitat busca tonificar i realitzar un treball cardiovascular mitjançant diferents estils de ball dins d'una estructura pautaada.	Objectiu: Treballar els diferents grups musculars, la coordinació i la lateralitat, millorar la resistència cardiovascular i afavorir les relacions socials i afectives.
WET GYM	Definició: Activitat aquàtica dirigida on es treballa la millora de la condició física mitjançant exercicis en el medi aquàtic.	Objectiu: Millora de la força muscular, la resistència aeròbica, la mobilitat articular, les habilitats aquàtiques, la qualitat de vida i la condició física. A més, l'activitat cerca fomentar la socialització i les relacions personals.
WET HARD	Definició: Activitat d'alta intensitat que es treballa fora i dins del vas de la piscina. Combina exercicis de treball funcional amb diferents tipus de materials fora de l'aigua i exercicis aquàtics de natació i fitness dins de l'aigua.	Objectiu: Fer un treball global de la condició física d'intensitat alta per tal d'augmentar la despesa calòrica, la resistència, la potència aeròbica i la potència muscular.
WET INTERVAL	Definició: Activitat d'alta intensitat per a usuaris amb bona forma física que vulguin treure el màxim rendiment a l'espai aquàtic. Combina exercicis globals i específics de natació, i també exercicis d'alta intensitat i de baixa intensitat.	Objectiu: Millorar la força, el to muscular, la resistència cardiovascular i el rendiment per a altres esports d'intensitat elevada.
WET RELAX	Definició: Moment de relaxació a la zona wellness i a la piscina de nadó durant l'horari nocturn.	Objectiu: Disfrutar de la desconexió total i de la relaxació