

DEFINICIÓ ACTIVITATS DIRIGIDES

AQUÀTIQUES

AQUAFITNESS

Definició: Activitat aquàtica en piscina profunda, on treballes les diferents capacitats físiques aprofitant la flotació.

Objectiu: Desenvolupar la capacitat aeròbica, la coordinació, la flexibilitat, 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: Enfortiment muscular, millora cardiovascular i augment de la resistència i la capacitat, amplitud de moviment de les articulacions. Disminueix l'estrès i millora l'estat d'ànim.

AQUATEKE

Definició: Dividida en dues parts, dintre i fora de l'aigua, es treballen aspectes de la 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 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.

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.

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, també 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.

L'oferta d'activitats físiques depèn de l'època de l'any, per tant s'ha de consultar els calendaris dependent de cadascun dels períodes i dels Centres.

FLUATS

WET DON

GENT GRAN