

DEFINICIÓN ACTIVIDADES DIRIGIDAS

ACUÁTICAS

AQUAFITNESS	Definición: Actividad acuática en piscina profunda, donde trabajas las diferentes capacidades físicas aprovechando la flotación.	Objetivo: Desarrollar la capacidad aeróbica, la coordinación, la flexibilidad, tonificar el cuerpo, la movilidad articular y mejorar la circulación sanguínea, entre otros beneficios.
AQUAGYM	Definición: Actividad acuática donde se trabaja la mejora de la condición física mediante ejercicios en el medio acuático.	Objetivo: Desarrollar la capacidad aeróbica, la coordinación, la flexibilidad, tonificar el cuerpo y mejorar la circulación sanguínea, entre muchos otros beneficios.
AQUATEKE	Definición: Actividad dirigida al medio acuático para todas las edades. Dividida en dos partes, dentro y fuera del agua, se trabajan aspectos de movilidad articular, coordinación, memoria, desinhibición ... todo al ritmo de la música, de manera dinámica y divertida.	Objetivo: Mejorar la movilidad articular y la coordinación, ejercitar la memoria con coreografías sencillas, coordinando diferentes partes del cuerpo, movimientos y ritmos y favorecer la desinhibición y la diversión a la hora de la actividad y la integración al grupo.
FLOATFIT	Definición: Entrenamiento de alta intensidad que se realiza sobre una tabla de flotación. Los ejercicios trabajan tanto la musculatura externa como la interna y el sistema propioceptivo, aprovechando la inestabilidad sobre el agua.	Objetivo: El objetivo es mejorar la musculatura, la agilidad, el equilibrio y la precisión.
YOGA FLOATING	Definición: Actividad que trabaja la disciplina del yoga en el medio acuático sobre una tabla de flotación.	Objetivo: Mejorar la conciencia corporal, la concentración, la flexibilidad y el equilibrio, prepara físicamente para la práctica del surf y paddle surf.
WET COMBO	Definición: Actividad dirigida acuática y coreografiada con soporte musical. La actividad busca tonificar y realizar un trabajo cardiovascular mediante diferentes estilos de baile dentro de una estructura pautada.	Objetivo: Trabajar los diferentes grupos musculares, la coordinación y la lateralidad, mejorar la resistencia cardiovascular y favorecer las relaciones sociales y afectivas.
WET GYM	Definición: Actividad acuática dirigida donde se trabaja la mejora de la condición física mediante ejercicios en el medio acuático.	Objetivo: Mejora de la fuerza muscular, la resistencia aeróbica, la movilidad articular, las habilidades acuáticas, la calidad de vida y la condición física. Además, la actividad busca fomentar la socialización y las relaciones personales.
WET HARD	Definición: Actividad de alta intensidad que se trabaja fuera y dentro del vaso de la piscina. Combina ejercicios de trabajo funcional con diferentes tipos de materiales fuera del agua y ejercicios acuáticos de natación y fitness dentro del agua.	Objetivo: Hacer un trabajo global de la condición física de intensidad alta con el fin de aumentar el gasto calórico, la resistencia, la potencia aeróbica y la potencia muscular.
WET INTERVAL	Definición: Actividad de alta intensidad para usuarios con buena forma física que quieran sacar el máximo rendimiento al espacio acuático. Combina ejercicios globales y específicos de natación, así como ejercicios de alta intensidad y de baja intensidad.	Objetivo: Mejorar la fuerza, el tono muscular, la resistencia cardiovascular y el rendimiento para otros deportes de intensidad elevada.
WET RELAX	Definición: Momento de relajación en la zona wellness y la piscina pequeña durante el horario nocturno.	Objetivo: La desconexión total y la relajación.