

AQUAFITNESS



**¡¡EMPEZAMOS
EL 2 DE JULIO!!**

¿Cuándo?

De Lunes a Viernes todas las semanas de Julio.

¿A qué hora?

A las 13 h.

¿Cuánto vale?

10 euros por semana.

Beneficios del Aquagym

- Favorece la corrección de la postura (presión hidrostática)
- Favorece el retorno venoso (presión hidrostática)
- Favorece la reeducación de la respiración (presión hidrostática)
- Mejora las cualidades y capacidades físicas, como el acondicionamiento físico general, aeróbico y muscular (resistencia del agua)
- Desarrollando la condición física, proporciona al individuo una apariencia joven y de salud, disminuyendo las probabilidades de enfermedades.
- Proporciona al individuo mayor capacidad de resistencia al estrés.
- Favorece la relajación (flotación, turbulencia y temperatura - efecto del masaje)

**¡¡NO TE LO
PIERDAS!!**

