

ACTIVIDADES ACUATICAS ESPECIAL "AMPAS"

Diseñadas para tí, por el "Club Deportivo Manuel Llaneza"

GIMNASIA ACUATICA

Consiste en una tabla de ejercicios combinados en el agua, donde se realizan todos los movimientos necesarios para trabajar toda la musculatura del cuerpo humano, estos ejercicios incluyen todos los ángulos en que deben trabajar los músculos, para todos los movimientos necesarios en la vida diaria, con el beneficio añadido de realizarlos dentro del agua y así, evitar lesiones, ya que la falta de gravedad (al estar dentro del agua) hace que las articulaciones no sufran, además la resistencia que produce el agua a estos movimientos realizados con o sin materiales, hace que se potencie la musculatura y se gane en resistencia, además del gran aumento de flexibilidad y la atenuación de los dolores relacionados con la artritis, artrosis, reuma etc...

También es una actividad muy completa cardio-respiratoria, ya que aumenta el volumen pulmonar al incluir partes de natación.

MEJORA TU FORMA DE NADAR

Si ya sabes flotar y lo que realmente deseas es aprender a respirar correctamente con un buen batido de piernas y poder aguantar como mínimo 25 metros, esta puede ser tu oportunidad para "Mejorar tu forma de Nadar" con ejercicios de técnica básicos y muy sencillos podrás conseguirlo, tenemos 35 años de experiencia en el mundo de la natación tanto de enseñanza como de competición, miles de personas han pasado por nuestra piscina para mejorar su técnica de nado y así poder mantenerse en forma, es el deporte más recomendado por la medicina notarás una mejora física y saldrás de la piscina con una sensación de bienestar general que te acompañara durante todo el día.