



## **HIDROBIC**

**DIAS: LUNES, MIERCOLES de 10:15 a 11:15**

**DIAS: MARTES Y JUEVES de 9:15 a 10.15**

**OPCIONAL UN DIA MAS EL VIERNES 10.15 A11.15**

El Hidrobic, 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.

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

**SI NO SABES MUY BIEN EN QUE CONSISTE EL HIDROBIC, PUEDES VENIR A PROBAR UNA CLASE, TE SORPRENDERÁ.**