

CLASES COLECTIVAS AGUA

<u>LUNES</u>	<u>MARTES</u>	<u>MIERCOLES</u>	<u>JUEVES</u>	<u>VIERNES</u>	<u>SABADO</u>	<u>DOMINGO</u>
AQUAFUNCIONAL 9:45	AQUASUMBA 9:30	AQUAPILATES 9:15				FAMILY DAY De 10:30 a 13:00
	AQUAGAP 10:30 (45')		AQUAMOVING 10:30			
AQUAPILATES 10:45		AQUAEROBIC 11:00		AQUAFUNCIONAL 10:45		
					FAMILY DAY De 17:00 a 19:30	

* La Molineta se reserva anular una clase cuando así lo estime oportuno.

* A PARTIR DE SEPTIEMBRE 2018

AQUAPILATES

En esta clase podrás mejorar la movilidad del cuerpo de forma consciente, con total control del movimiento en todo su recorrido, desarrollando conciencia corporal, iremos mejorando a través de ejercicios, ganando calidad de vida al desaparecer dolor.

AQUAGAP

Consiste en la tonificación de los músculos de las piernas, abdominales y glúteos, con soporte musical en el medio acuático.

AQUAMOVING

Clase con soporte musical en la que realizamos tanto ejercicio cardiovascular como tonificación muscular en el medio acuático.

FAMILY DAY

Son nuestros momentos especiales de la semana, podréis disfrutar de vuestros peques durante dos horas y media con la mejor música y material para poder jugar en nuestra piscina pequeña en el mejor ambiente. ¡A pasarlo genial!

AQUAEROBIC

Es un deporte que combina los beneficios del aeróbic y de la natación. El aquaeróbic no es el aeróbic trasladado a una piscina sino que va mucho más allá: mantenerse a flote, desplazarse por la superficie, estirar los músculos ayudándose de las paredes de la piscina.