

CLASES COLECTIVAS AGUA *INVIERNO 2019-2020*

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
AQUAPILATES 10:00		AQUAPILATES 10:00		AQUAPILATES 10:00
AQUAMOVING 11:00	AQUAFUNCIONAL 11:00	AQUAGAP 11:00	AQUAEROBIC 11:00	AQUABOX 11:00

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

* A PARTIR DE SEPTIEMBRE 2019

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.

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.

AQUABOX

Se trata de una actividad coreografiada con movimientos de artes marciales. Con esta clase tonificamos nuestra musculatura a la vez que quemamos grasa divirtiéndonos en el medio acuático.