

 Piscines Municipals Lucmajor S'ARENAL	H. INICI	H. FI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
PISCINA MUNICIPAL S'ARENAL ACTIVITATS DIRIGIDES DE L'1 DE JULIOL AL 15 DE SETEMBRE DEL 2024	9:15	10:00	AQUAGYM		AQUAGYM		AQUAGYM		
	10:15	11:00	CARDIO TONO		PILATES				

La Direcció podrà, quan ho consideri oportú per necessitats del servei, modificar el número i ordre de sessions, el contingut i horaris d'aquestes, així com els tècnics que les imparteixen.

PISCINES MUNICIPALS S'ARENAL C/ PERE MAIMÓ S/N S'ARENAL Telf. 971446150 www.piscinesmunicipalsllucmajor.com

HORARI INSTAL·LACIÓ de Dilluns a Divendres de 9:00h a 14:00h

AQUAGYM	Activitat que comporta una millora de la condició física cardiovascular i muscular com a conseqüència d'una activitat continuada i d'intensitat moderada. Incideix positivament en els músculs perquè els fem treballar constantment contra la resistència que ofereix l'aigua al moviment del cos.
CARDIO TONO	És una activitat molt dinàmica que combina la diversió d'una classe en grup amb el treball cardiovascular i la tonificació general de tot el cos.
PILATES	És un sistema de condicionament físic molt complert on es treballa el cos com un tot, des de la musculatura més profunda. Es compona d'exercicis que combinen força, resistència i flexibilitat amb el control mental. Molt útil per corregir males postures. Els exercicis es basen en l'alineació corporal, una correcta respiració i una contracció eficaç de cadascun dels músculs del cos.