



Aquagym AquaRunning

Adultos



Mejora la actividad de las articulaciones, la coordinación y el tono muscular.

Objetivos:

Mejora de la condición cardiorrespiratoria, el trabajo de la fuerza y la resistencia muscular, la mejora de la flexibilidad y el trabajo de la coordinación motriz global, ritmo y agilidad, mediante los EJERCICIOS AQUAEROBIC.

Horario: De lunes a sábado.

Precio:

- 19€ un día.
- 32€ dos días.
- 22€ mayores de 65 años, 2 días.

información: extraescolares@colegionovahispalis.com

PRECIOS COMBINADOS:

- NADO LIBRE + 1 CLASE NATACIÓN GUIADA 60€
- NADO LIBRE + 2 CLASES NATACIÓN GUIADA 70€
- BONO 10 BAÑOS 60€

