

Ajuntament de Castellar del Vallès

Aiguagim

Les activitats s’organitzen en dos cicles consecutius de 4 setmanes cadascun:

Activitat física aquàtica que combina exercicis aeròbics i de tonificació muscular dins de l’aigua, habitualment en piscina poc profunda.

Aprofita la resistència i flotabilitat de l’aigua per reduir l’impacte articular, fet que la fa especialment adequada per a persones de totes les edats i condicions físiques.

Les sessions inclouen treball cardiovascular, tonificació muscular, coordinació i flexibilitat, amb suport musical per generar un ambient dinàmic i motivador.

Horaris:

- Dilluns i dimecres de 12.15 a 13.00 h (1 grup)
- Dimarts i dijous de 12.15 a 13.00 h (1 grup)
- Dilluns i dimecres de 16.15 a 17.00 h (1 grup)
- Dimarts i dijous de 18.30 a 19.15 h (1 grup)

Inscripcions [clicant aquí](#).

GRAELLA ACTIVITATS AQUÀTIQUES DIRIGIDES				
HORARI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS
12.15 a 13.00	AIGUAGIM	AIGUAGIM	AIGUAGIM	AIGUAGIM
16.15 a 17.00	AIGUAGIM		AIGUAGIM	
18.30 a 19.15		AIGUAGIM		AIGUAGIM

Ajuntament de Castellar del Vallès · Passeig Tolrà, 1 | 08211 Castellar del Vallès |
Tel. 93 714 40 40