

Comenzaron las clases de aquagym a pleno sol

Escrito por Administrador

Jueves, 09 de Enero de 2014 00:00

{besps}deporte09012014|width=215|height=161{/besps}

El miércoles 8 de enero, a través de la Dirección de Deporte municipal, comenzaron las clases de aquagym con una gran cantidad de participantes. Las mismas son todos los días miércoles y viernes de 13:00 hs. a 14:00 hs. en la pileta del Club Sarmiento y se extenderán hasta mediados de febrero.

Están dirigidas a jóvenes y adultos, y orientadas a mejorar la resistencia cardiorrespiratoria, el acondicionamiento muscular, flexibilidad y pérdida de grasa corporal. Mediante ejercicios seguros y adaptados al grupo de alumnos, la gimnasia acuática contribuye a la mejora de la calidad de vida de quienes participan de las clases. Muy recomendadas por permitir ejercitarse de manera divertida, diferente y sin impacto. Para participar del aquagym no hace falta saber nadar para disfrutar de sus beneficios, beneficios ampliamente demostrados por numerosas investigaciones realizadas en el campo de la salud y el fitness. Las clases están acompañadas por el servicio de guardavidas y enfermera permanente.