



Piscina Comunale P. Gregori-San Benedetto del Tronto
Telefono 0735-753851

AQUA SPECIAL SENIOR (over 55-60)

E' un attività in acqua che si esegue per mantenere una ottimale funzionalità delle strutture muscolo-scheletriche e cardio-circolatorie di soggetti over 55-60 anni.

Obiettivo prevalente è la detensione muscolare, il mantenimento di una buona articularità tra i segmenti ossei e una buona funzionalità di attivazione di muscoli stabilizzatori del rachide e degli arti.

L'attività in assenza di carico, comporta importanti vantaggi:

- Proteggere la struttura ossea attraverso un'azione di rinforzo sul sistema articolare.
- Coinvolgimento del sistema muscolo-tendineo.
 - Ricerca di un buon tono muscolare.
 - Attività per il controllo dell'equilibrio.

ORARIO LEZIONI:

Aquagym
Scuola Nuoto

MERCOLEDI' E VENERDI' 10.15-11.10
MERCOLEDI' E VENERDI' 12.05-11.10