

ACTIVITATS AQUÀTIQUES GENT GRAN

Aiguadolça

Consisteix en fer exercicis suaus dins del medi aquàtic que ens permeti guanyar força, resistència aeròbica, coordinació, flexibilitat i elasticitat muscular. L'aigua ens redueix l'impacte en les articulacions i això ens permet treballar de forma global tot el cos. (PPP)

Iniciaciógrans

Activitat que té com a objectiu millorar els desplaçaments a l'aigua com la coneixença i aprenentatge dels estils bàsics de natació (PP).

ACTIVITATS FITNESS GENT GRAN

Fitsalut

Consisteix en tonificar de forma global totes les parts del cos tenint en compte les patologies que cadascú dels usuaris pateix com també el procés normal de l'envelliment.

Activitat encarada per gent gran amb baixa condició física.

Horaris

ACTIVITATS AQUÀTIQUES GENT GRAN

HORARIS	ESPAI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
9 a 9:40h	PPP		AIGUADOLÇA		AIGUADOLÇA	
9 a 9:50h	PP		INICIACIÓ GRANS			INICIACIÓ GRANS

ACTIVITATS FITNESS GENT GRAN

HORARIS	ESPAI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
9 a 9:50h	Gimnàs			FITSALUT		FITSALUT
15:30 a 16:20h	Gimnàs		FITSALUT		FITSALUT	

PREUS

Aiguadolça

1 dia/setmana

No soci → 34,55€ Soci → 27,64€

Preu corresponen al trimestre

Iniciació gent gran

2 dies/setmana

No socis → 69,10€ Socis → 55,28€

Preu corresponen al trimestre

Fitsalut

2 dies/setmana

No socis → 28,08€ Socis → 23,40€

Preu corresponen al trimestre

Vine i t'informarem



ACTIVITATS GENT GRAN

Temporada 2020-2021

C/Concepció Ducloux s/n

Telf. 972702356

Adreça electrònica

esports@ajripoll.cat

PISCINA MUNICIPAL DE RIPOLL



