

Actualidad

Noticias

Arrancan las clases gratuitas de aquagym

A través del ministerio de la Secretaría General del PE y con la colaboración de la cartera de Cultura y Educación, se invito a la comunidad toda a participar de las clases de aquagym gratuitas que se llevarán desde este lunes en las instalaciones del natatorio ubicado en el Parque Infantil "Paraíso de los Niños".

La propuesta tendrá continuidad hasta febrero inclusive, dentro de un cronograma que comprende los días lunes, miércoles y viernes en el horario de 20 a 21.

La gimnasia acuática o aquagym es una actividad a través de la cual se logran beneficios variados, relacionados con las bondades del agua, que permite realizar ejercicios de bajo impacto, ya que el agua reduce entre un 80 y 90% el peso del cuerpo debido a su flotabilidad natural, por lo que está especialmente recomendado para personas con exceso de peso, dolores articulares y quienes deban realizar rehabilitación o simplemente quieran disfrutar de la agradable sensación que produce la actividad física en ese medio.

Esta actividad está destinada al público en general, mayores de 18 años, siendo la participación libre y gratuita, solicitando al público concurrente la presentación del certificado médico correspondiente para el ingreso a la pileta.