La piscina municipal de Roses inicia la nova programació d'activitats.

Alt Empordà | 14/09/2007 | 10:11

A partir del proper octubre i fins al mes de juny. Les propostes es concentren en dos blocs diferenciats.

La Piscina Municipal de Roses ha confeccionat el nou programa d'activitats per al curs 2007-2008, que tindran lloc a partir del proper octubre i fins al mes de juny. Les propostes es concentren en dos blocs diferenciats, un d'ells dedicat a les activitats aquàtiques, mentre que l'altra centra la seva atenció en l'esport de sala i el fitness.

Els cursos d'activitats aquàtiques estan adreçats a totes les edats, i s'han programat atenent els diferents nivells d'aprenentatge i necessitats dels usuaris. Així, podem trobar des d'activitats aquàtiques per a nadons a partir de 6 mesos, fins al programa destinat a gent gran, passant per les diferents etapes de l'ensenyament de la natació: aprendre a nedar, domini del medi aquàtic i natació esportiva.

Com a novetats per a la propera temporada, cal destacar l'activitat de natació terapèutica adreçat a gent amb problemes d'esquena, que serà dirigit per una fisioterapeuta. D'altra banda, s'incorpora també l'activitat aquàtica de prepart per a dones embarassades a partir de les 26 setmanes de gestació, dirigit per una llevadora. Es tracta de dos programes que pretenen aprofitar els beneficis del treball en el medi aquàtic per a la salut de la persona.

L'altre gran bloc d'activitats programat és l'anomenat pack fitness, que consisteix en una oferta que engloba 13 tipus diferents d'activitats de condicionament físic, amb més de 50 sessions a la setmana i per a totes les preferències: activitats d'entrenament cardiovascular, muscular, de baixa intensitat...

En aquest apartat es troben propostes com l'aerostep, aerobox, aerodansa, spinning, tonificació, GAC, aigua gim, estiraments, gim suau... Cal destacar el Fit 30, una sessió de 30 minuts especialment pensada per als usuaris amb poc temps lliure o per als que volen aprofitar el temps mentre el seu fill participa en un curs de natació, i el power disc, una activitat de tonificació que té molt èxit arreu i que es treballa amb un material específic.

A més de les activitats enumerades, la piscina municipal ofereix també el servei d'entrenador personal i també classes particulars de natació.

Els períodes d'inscripció s'han dividit en un primer període preferencial que s'iniciarà el 18 de setembre per a tots els abonats i persones que ja han participat en els cursos anteriors, i la inscripció general, que s'obrirà a partir del 20 de setembre.

Autor: Gironanoticies.com
Gironanoticies.com

https://gironanoticies.com/noticia/3582-la-piscina-municipal-de-roses-inicia-la-nova-programacio-dactivitats.htm