

Temas

Enfermedades crónicas, Actividad física.

Descripción

Se ha comprobado que la natación es muy beneficiosa para las enfermedades reumáticas. Mantener un ejercicio de natación prolongado en el tiempo impacta positivamente en la enfermedad, mejorando funciones y evitando la progresión de la misma. Modalidad de fitness acuático que se trata de desarrollar numerosos ejercicios centrados en la tonificación muscular. El acompañamiento musical marca el ritmo y la intensidad de la actividad. Es una actividad grupal y dirigida por un profesional. Se puede variar la dinámica de la sesión utilizando diferentes tipos de material, así se aumentará o disminuirá la resistencia con el agua y, por tanto, el nivel de la sesión. Gracias a las propiedades del medio acuático, disminución del peso corporal por la flotabilidad, las articulaciones sufren menos con esta actividad que con cualquier otro tipo de ejercicio realizado fuera del agua.

Precio:
60€ trimestre socios + 1 año
90€ trimestre socios - 1 año

Población

Población General - Cualquiera ()

Persona de contacto

Debora Mateo 675862073 (675862073/974042364) (asc.aro@artritisoscense.es)

Entidad participante/colaboradora/promotora

Asociación aRtritis Oscense (ARO)/ Patronato Municipal de Deportes Huesca

Fecha de última actualización de la actividad

04/11/2024

Situación actual de la actividad

Gratuita

No

Localización

Avenida Rda. Misericordia s/n 22001 Huesca Huesca Huesca Huesca Aragón España



Página web del proyecto

<http://www.artritisoscense.es>

<https://www.facebook.com/artritisoscense.arohuesca>

<https://twitter.com/AroHuesca>

Imagen de la Actividad



