

## TIPO DE EJERCICIO.

Trabajo de fuerza y Resistencia muscular. Mejora la flexibilidad, trabajando la coordinación motriz global, el ritmo y la agilidad de una manera agradable y divertida.

Con un entrenamiento acuatico con poco impacto articular pero que gracias a la Resistencia del agua los ejercicios son de alta eficacia para obtener resultados.



**INTENSIDAD** Baja / Media.

**CALORÍAS** 300 / 400.

**MÚSICA** Divertida.

## Horario

Lunes, Martes, Jueves y Viernes:

Mañanas 11:00-12:00h.

Tardes: 17:00-18:00h.

## Tarifas

Clase individual 5 €/clase.

## BONOS.

- 2 Clases por semana: 30€/mes
- 3 Clases por semana: 35€/mes
- 4 Clases por semana: 40€/mes

## INSCRIPCIONES E INFORMACIÓN

CLUB DE MAR RADAZUL

AVENIDA DE COLON S/N  
38109 EL ROSARIO, S/C DE  
TENERIFE

Teléfono: 922-68 09 08



## CLASES DE AQUAGYM

CDM RADAZUL



JULIO 2018

