



Introducció

És un programa per a usuaris/àries majors de 16 anys, en el qual es realitzen exercicis de baix impacte per a la columna vertebral, on es combinen exercicis de mobilitat articular (cervical, dorsal, lumbar i pelviana), tècniques d'enfortiment de la zona abdomino-lumbar i exercicis de flexibilització.

Beneficis del programa

- Millora de la condició física.
- Millora dels dolors d'esquena.
- Millora en la higiene postural.
- Millora en el benestar emocional i estat d'ànim.

Espais i temperatures

	Mides vas d'aigua	Fondària	Temperatura mínima	Temperatura màxima
Piscina ensenyament	12 x 6 m	0,6 / 1,25 / 0,6 m	24 °	30 °
Piscina telescòpica	20 x 10 m	1,25 / 1,4 / 1,25 m		
Piscina polivalent	25 x 12,5 m	1,45 / 2,20 / 1,85 m		

Material necessari per fer l'activitat

- Mitjons antilliscants
- Roba còmoda
- Tovallola
- Aigua
- Estoreta pròpia (opcional)

Normativa general

- Per garantir el correcte funcionament dels cursets demanem arribar amb la màxima puntualitat possible.
- No es pot accedir a la sala sense la presència del tècnic.
- Els cursetistes faran ús dels vestidors d'abonats/des.
- L'entrada/sortida dels vestidors per als no abonats/des es realitzarà amb un marge de 20 minuts abans/després de començar la sessió.
- No es pot accedir a la sala amb motxilles. Cal fer ús de les guixetes dels vestidors i tancar-les amb cademat. La direcció no es fa responsable dels objectes de valor que es puguin perdre.
- No està permès menjar dins dels vestidors ni de la sala.

Característiques de les sessions

Dues sessions setmanals de 50 minuts de durada.

El temps de cada sessió queda distribuït de la següent manera:

- **Activació:** Introducció als continguts procedimentals de manera progressiva.
- **Assoliment d'objectius:** Temps dedicat a plantejar les activitats relacionades amb els objectius que es pretenen aconseguir.
- **Estabilització:** Part destinada a fer un treball compensatori de la resta de la sessió, intentant tornar a un estat de calma i relaxació.
- **Feedback final:** Temps per conèixer l'efecte de la sessió en els alumnes i fer una valoració general.

Objectius generals

- Millorar la condició física i l'equilibri muscular.
- Treballar la consciència corporal a partir dels diferents exercicis.
- Disminuir o eliminar les possibles àlgies creades per les descompensacions posturals.

Aspectes metodològics

- El tècnic és l'encarregat de dirigir l'activitat i qui adaptarà, sempre que sigui possible, els exercicis segons les necessitats de cada usuari/ària.
- En cas de tenir una mínima molèstia és aconsellable aturar l'activitat i comunicar-ho al tècnic.
- Abans de començar qualsevol activitat esportiva, encara que sigui de baix impacte, és important consultar amb un especialista mèdic per a obtenir l'apte físic pertinent i les recomanacions específiques si n'hi hagués. Tota recomanació mèdica haurà de ser comunicada al tècnic corresponent per a optimitzar el treball.