

SALUT AQUÀTICA

TRIMESTRAL

SA01	ACTIVITAT AQUÀTICA TERAPÈUTICA DILLUNS I DIMECRES DE 19:15 A 20:05 h	104,43€
SA02	ACTIVITAT AQUÀTICA TERAPÈUTICA DIMARTS I DIJOUS DE 16:15 A 17:05 h	
SA03	ACTIVITAT AQUÀTICA TERAPÈUTICA DIMARTS I DIJOUS DE 19:15 A 20:05 h	
SA04	TERAPÈUTCA INFANTIL DIMECRES DE 18:15 A 19:05 h	52,21€

MENSUAL

SA05	EMBARASSADES DIMARTS I DIJOUS DE 16:15 A 17:05 h	34,81€
SA06	EMBARASSADES DILLUNS I DIMECRES DE 10:25 A 11:15 h	

SALUT SALA

TRIMESTRAL

SS01	ESCOLA D'ESQUENA DILLUNS I DIMECRES DE 17:15 A 18:05 h	104,43
------	--	--------

MENSUAL

SS02	MAMIGIM DIMARTS I DIJOUS D' 11:30 A 12:20 h	34,80
------	---	-------

ACTIVITAT AQUÀTICA TERAPÈUTICA

Programa de salut aquàtica orientat a la prevenció i millora de la condició física. Mitjançant exercicis específics i adaptats, es treballa la mobilitat, la postura i el benestar general. Indicats per a persones amb patologies musculoesquelètiques, respiratòries o cardiovasculars, així com per a processos de recuperació funcional.

TERAPÈUTICA INFANTIL

Programa adreçat a infants i joves (3 a 16 anys) que requereixen una atenció individualitzada. A través del medi aquàtic, es potencia el desenvolupament motriu, la coordinació i la confiança, aprofitant els beneficis de la flotabilitat i la resistència de l'aigua. Sessions guiades per personal tècnic especialitzat sempre acompanyats d'un adult de referència.

EMBARASSADES

Activitat aquàtica dirigida a dones embarassades, adaptada a cada etapa de gestació. Afavoreix el benestar físic i emocional, millorant la mobilitat, la circulació i la respiració, alhora que ajuda a reduir tensions i preparar el cos per al part.

ESCOLA D'ESQUENA

Activitat orientada a la millora i manteniment de la salut de l'esquena. Es treballa el reforç muscular, la flexibilitat i la higiene postural mitjançant exercicis específics en el medi aquàtic, amb l'objectiu de prevenir molèsties i millorar la qualitat de vida.

MAMIGIM (MARE I NADÓ)

Activitat aquàtica per a mares amb nadons (fins a 36 mesos), que combina exercici suau i temps compartit. Ajuda a recuperar la condició física després del part i afavoreix el vincle mare-nadó en un entorn segur i lúdic. Es recomana iniciar-la a partir de les 6 setmanes (part vaginal) o 8 setmanes (cesària), amb autorització mèdica.

Bonificacions

- Abonats al CEM Can Roca: 25%
- Família nombrosa / monoparental: 20%

Més informació

