

MARXA AQUÀTICA 29 de setembre.

A les 8 a la casa de cultura (8.30h a 10:15h

activitat a la platja) **Platja per concretar**



Activitat: Activitat física que consisteix en caminar dins l'aigua, paral·lelament a la costa amb un nivell d'aigua òptim entre el melic i les aixelles, amb o sense rem. La pràctica de la marxa aquàtica pot tenir una vessant lúdica, competitiva o pot ser una eina per millorar la nostra salut.

Beneficis: • Millora en l'esforç aeròbic i anaeròbic. • Enfortiment muscular i cardiovascular. • Sense impacte en les articulacions. • Treball d'equilibri i resistència. • Beneficis per a persones amb sobrepès. • Els beneficis de l'aigua freda que enforteix el sistema immunitari.

Roba: • Cal venir amb roba per fer exercici físic. • Samarreta tècnica, un pantaló o banyador esportiu i vambes (si cal mitjons). • Important tenir en compte que és una activitat per moure'ns dins l'aigua i realitzar exercici físic, la roba que portem ha de ser còmode i apte per fer exercici.

Material: • Ulleres de sol. • Bossa o cubell de plàstic per deixar el calçat i la roba mullada després de l'activitat. • Tovallola. • Roba per canviar-nos. • Aigua

Punt de trobada: Casa de Cultura de Llorenç