

## A7. AIGUA GIM



Patronat Municipal de Serveis d'Atenció a les Persones de Martorell

*L'aigua-gim és un programa d'activitat física a l'aigua que es caracteritza per desenvolupar les qualitats físiques bàsiques en el medi aquàtic. Aquesta activitat es pot practicar al Departament d'Esports del Patronat Municipal de Serveis d'Atenció a les Persones a partir dels 14 anys d'edat.*

Els beneficis que es poden obtenir participant en aquesta activitat són :

- Millora del sistema circulatori.
- Millora del sistema cardiovascular.
- Disminució de la pressió arterial.
- Reducció dels nivells de colesterol.
- Disminució del percentatge de greix.
- Augment de l'amplitud respiratòria.
- Millora de la força, la resistència, la flexibilitat i la coordinació.
- Retard i disminució de la presència de la fatiga en les activitats quotidianes.
- Millora del domini i el control dels moviments.
- Millora de l'atenció, la concentració i la memòria.
- Moments de distensió i relaxació.
- Ampliació de les relacions i millor coneixement d'altres persones.
- Incorporació de la pràctica de l'activitat física i esportiva com a hàbit quotidià de l'organització i l'ús actiu del temps lliure.

### Característiques :

Abans d'incorporar-se a l'activitat, els participants hauran de passar una prova de nivell de natació.

Les sessions es desenvolupen a través de tres fases:

- Una primera en què es realitzen exercicis d'escalfament i de preparació física i mental per a l'activitat.
- A la segona, es realitzen exercicis de tonificació muscular i resistència aeròbica d'intensitat baixa o moderada on s'hi concentra el volum més alt de treball de la mateixa.
- A la tercera, es realitzen exercicis d'estiraments i de relaxació per ajudar a tornar el cos a l'estat de repòs.

Per tal de garantir el millor desenvolupament de les sessions, les places estan limitades perquè assisteixin un màxim de 20 participants.

## Recomanacions :

- Per participar en aquesta activitat cal gaudir d'un domini de natació a nivell utilitari dels estils de crol i esquena.
- Els participants han de dur banyador, casquet de bany, xanquetes i tovallola.
- Totes les sessions comencen puntualment a l'hora programada, la qual no inclou temps d'estada als vestidors; en el cas que s'hagin d'utilitzar cal fer-ho amb antelació a l'hora programada. Es prega la màxima puntualitat a l'hora d'incorporar-se a la sessió.
- Cal que els participants assisteixin amb regularitat al 75% de les sessions programades.

## Horaris i grups :

Període: 4 de setembre de 2023 – 30 de juliol de 2024 (Excepte del 23 de desembre de 2023 al 7 de gener de 2024).

Grup	Any naixement orientatiu	Dies	Horari inici sessió	Durada aproximada	Lloc
AIGUA GIM A	Majors de 14 anys (2008)	Dimarts Dijous	09:00	45' a 50'	CE la Vila P-2
AIGUA GIM B		Dimarts Dijous	15:30	45' a 50'	
AIGUA GIM C		Dilluns Dimecres	09:00	45' a 50'	
AIGUA GIM D		Dilluns Dimecres	15:30	45' a 50'	
AIGUA GIM E		Dimarts Dijous	19:30	45' a 50'	
AIGUA GIM F		Dilluns Dimecres	20:30	45' a 50'	

- El nombre mínim de participants inscrits perquè cada grup pugui funcionar és del 60% de les places establertes per a cada grup.