

MARXA AQUÀTICA

17 de setembre. A les 8:30 a la Biblioteca (9h 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