

**Què és?**

És una activitat aquàtica que te per objectiu familiaritzar la gent gran amb el medi aquàtic i assolir les primeres destreses en el seu domini.

**Què cal portar per realitzar l'activitat?**

Banyador, ulleres de piscina, tovallola, xanquetes i casquet de bany.

**A quina hora podem entrar al club si no som abonats?**

15 minuts abans de l'inici del curset podeu accedir al club amb el carnet.

**Descripció de la sessió:**

Conjunt d'exercicis i activitats on es treballen diferents tipus de desplaçaments i habilitats aquàtiques, amb l'objectiu de controlar la por, fer els primers desplaçaments i assolir habilitats.

**Si té alguna malaltia a la pell pot accedir a la piscina?**

Cal confirmar amb el dermatòleg.

**És difícil? Necessito tenir condició física?**

Ens adaptem individualment a cada cursetista per tal d'assolir un bon aprofitament de l'aprenentatge..

**Te alguna contraindicació?**

En cas de dubte anar al metge o al fisioterapeuta i ells es comunicaran amb el cos tècnic per tal de treure el màxim rendiment.

Per aclarir qualsevol dubte pot contactar al mail [msastre@claror.cat](mailto:msastre@claror.cat)