

AQUA POWER 2025





PROGRAMA: AQUA POWER

Programa diseñado para adultos que utilizan el agua como una herramienta de bienestar físico-psicológico y social. Clases que combinan ejercicios en el agua de baja, mediana y alta intensidad acompañados de música.

Objetivos:

- Mediante ejercicios que combinan la gimnasia, la música y el agua, buscamos aumentar la eficiencia de movimientos y el bienestar físico y emocional de los deportistas.
- Estimular la circulación sanguínea.
- Aumentar la masa y fuerza muscular.
- Disminuir la presión arterial.
- Disminuir las alteraciones de la columna vertebral, cadera y articulaciones.

AQUA POWER

Edad: desde los 18 años.

Horarios: lunes, miércoles y viernes de 10:00 a 11:00 horas.

Valor mensual \$98.000.
Valor ciclo \$283.000.

CICLOS

FECHA

Ciclo 1: del 03 de marzo al 06 de junio.

Ciclo 2: del 09 de junio al 5 de septiembre.

Ciclo 3: del 08 de septiembre al 29 de diciembre.

*Fechas sujeta a cambios.



AQUA POWER

¡TE ESPERAMOS!

Av. Padre Hurtado Sur 2650, Las Condes, Santiago.