

AQUAGYM

A partir del **mes de agosto** incorporamos una nueva actividad a la programación del Club Recreativo, pensada para fomentar la salud, el ejercicio y la convivencia entre todos los miembros del club. **AQUAGYM PARA TODAS LAS EDADES.**



El **Aquagym** es una actividad física que se realiza en el agua, ideal para mejorar la movilidad, la resistencia y la salud cardiovascular, sin impacto en las articulaciones. Es adecuada para **todas las edades y niveles de condición física**, y se realiza con el acompañamiento de un monitor especializado.

¿Cuándo se realizará?

- **Días:** Todos los **martes y jueves de agosto**.
- **Inicio:** A partir del **martes 5 de agosto**.
- **Horario:** De **20:00 a 21:00 horas**.

La participación en esta actividad es completamente **gratuita** y está disponible para todos los socios y sus acompañantes.

¡Os animamos a participar!

El aquagym no solo es una excelente forma de mantenerse activo durante el verano, sino también una oportunidad para compartir momentos agradables con otros socios.

Puertollano, 17 de julio de 2025

LA JUNTA DIRECTIVA