

# AQUAGYM

Tras la excelente acogida obtenida el pasado verano, **por segundo año consecutivo** el Club Recreativo vuelve a incluir el **Aquagym** dentro de su programación estival. Una actividad que regresa con el objetivo de seguir promoviendo hábitos de vida saludables, el ejercicio físico y la convivencia entre los socios en un ambiente ameno y refrescante.



El aquagym es una disciplina que combina ejercicios físicos realizados en el agua con música y la supervisión de un monitor especializado. Gracias a las propiedades del medio acuático, permite mejorar la resistencia, la fuerza, la coordinación y la movilidad, reduciendo al mismo tiempo el impacto sobre las articulaciones. Por ello, es una actividad apta para personas de todas las edades y niveles de condición física, tanto para quienes desean mantenerse activos como para quienes buscan una forma de ejercicio suave y eficaz.

Además de sus beneficios para la salud, el aquagym ofrece una magnífica oportunidad para compartir tiempo con otros socios, disfrutar de las tardes de verano y hacer del deporte una experiencia divertida y participativa.

## Horario de la actividad

- **Fechas:** Todos los martes y jueves de los meses de julio y agosto.
- **Inicio:** jueves, 2 de julio.
- **Horario:** De 20:00 a 20:45 horas.

## Participación

La actividad será **gratuita** y estará abierta a **todos los socios del Club Recreativo y a sus acompañantes (con su respectiva entrada)**, sin necesidad de experiencia previa.

Animamos a todos los socios a participar y disfrutar, un verano más, de esta actividad que combina salud, diversión y convivencia en un entorno inmejorable.

**¡Os esperamos en la piscina para disfrutar juntos del Aquagym!**

**Puertollano, 26 de junio de 2026**

**LA JUNTA DIRECTIVA**