



Patronat  
Municipal de  
Serveis d'Atenció  
a les Persones  
de Martorell

## A7. AIGUA GIM BÀSIC

*L'aigua-gim és un programa d'activitat física a l'aigua. Es caracteritza per desenvolupar les qualitats físiques bàsiques en el medi aquàtic mitjançant exercicis específics de moderada o baixa intensitat, combinats en piscina profunda i/o poc profunda.*

*Aquesta activitat es pot practicar al Departament d'Esports del Patronat Municipal de Serveis d'atenció a les Persones a partir dels 14 anys d'edat.*

### Els beneficis que es poden obtenir participant en aquesta activitat són :


- Millora de la condició física general, resistència aeròbica, força i flexibilitat.
- Retard i disminució de la presència de la fatiga en les activitats quotidianes.
- Millora del control postural.
- Millora de l'atenció, la concentració i la memòria.
- Aprendre a relaxar-se i gaudir-ne.
- Moments de distensió i relaxació.
- Ampliació de les relacions i millor coneixement d'altres persones.
- Incorporació de la pràctica de l'activitat física i esportiva com a hàbit quotidià de l'organització i l'ús actiu del temps lliure.

### Característiques :

Abans d'incorporar-se a l'activitat els participants hauran de passar una prova de nivell de natació.

Les sessions es desenvolupen a través de tres fases:

- Una primera en què es realitzen exercicis d'escalfament i de preparació física i mental per a l'activitat.
- A la segona, es realitzen exercicis de tonificació muscular i de resistència aeròbica d'intensitat baixa o moderada on s'hi concentra el volum més alt de treball de l'activitat.
- A la tercera, es realitzen exercicis d'estiraments i de relaxació que tenen com a finalitat principal tornar el cos a l'estat de repòs.



Aquesta activitat és recomanable per a persones majors de 65 anys que gaudeixin d'una bona condició física, certificada per el Servei de Medicina del Patronat, que ja realitzin Aigua Gim o activitat aquàtica en altres grups del nostre servei i per aquelles persones que, per les seves característiques, necessitin realitzar activitat aquàtica de baixa o moderada intensitat amb un domini a nivell utilitari dels estils de natació de crol i eskena.

Per tal de garantir el millor desenvolupament de les sessions, les places estan limitades perquè assisteixin un màxim de 20 participants.

#### Recomanacions :

- Per participar en aquesta activitat cal saber nedar correctament.
- Els participants han de dur banyador, casquet de bany, xanquetes i tovallola.
- Totes les sessions comencen puntualment a l'hora programada, la qual no inclou temps d'estada als vestidors; en el cas que s'hagin d'utilitzar cal fer-ho amb antelació a l'hora programada. Es prega la màxima puntualitat a l'hora d'incorporar-se a la sessió.
- Cal que els participants assisteixin amb regularitat al 75% de les sessions programades.

#### Horaris i grups :

Període: 5 de setembre de 2022 – 30 de juliol de 2023 (Excepte del 24 de desembre de 2022 al 6 de gener de 2023).

Grup	Edats	Dies	Horari	Durada aproximada	Lloc
AIGUA GIM BÀSIC	Majors de 14 anys (2008)	Dimecres Divendres	10:45	45' a 50'	Ce la Vila P2

- El nombre mínim de participants inscrits perquè cada grup pugui funcionar és del 60% de les places establertes per a cada grup.
- 