

NATACION TERAPEUTICA

La Natación Terapéutica es un programa de salud que esta dirigido a la compensación de las desviaciones de la columna vertebral, es decir, escoliosis, hiperlordosis, e hipercifosis, y por otro lado, a la compensación de enfermedades y lesiones que pueden aparecer en la etapa adulta, como pueden ser: artrosis, asma, hipertensión arterial, varices, lumbalgias, hernias discales, pinzamiento cervical, etc.

El ritmo de vida laboral y domestico que soportamos, hace imprescindible, un ejercicio especifico y dirigido para que todas esas molestias de carácter rutinario y continuo, que sometemos a nuestro cuerpo, puedan llegar a desaparecer o en el peor de los casos a mitigarse de forma considerable.

A través de los ejercicios acuáticos se trata de complementar los tratamientos farmacológicos, ortopédicos o rehabilitadotes.

Características de la Actividad

- **Frecuencia y duración de las clases**
 - Lo ideal seria tres días a la semana pero se puede desde un día a la semana, dos, tres o incluso los cinco días.
 - La duración de las clases es de 45 minutos. (algo de gimnasia en casos recomendados y específicos)
- **Horarios**
 - De lunes a Viernes en horarios de mañana y tarde.
- **Precios**
 - Consultar en TARIFAS // HORARIOS, de la Web.