

?Una quarantena de persones grans fan «aquagym» a Taradell

La gimnàstica aquàtica ha millorat la condició física i ha permès crear un grup cohesionat



Durant un dels cursets de gimnàstica aquàtica. | Mancomunitat La Plana

Des de febrer fins a juliol, un total de 36 persones grans han fet cursos d'aquagym a la piscina de Taradell. L'activitat s'ha portat a terme en 10 sessions cada trimestre amb l'objectiu de millorar la condició física i dels beneficis que comporta, com la relaxació, la tonificació muscular, la flexibilitat o la circulació, entre altres.

Tal com explica la Mancomunitat La Plana (<http://www.mancoplana.cat>) en una nota, la periodicitat setmanal ha permès al grup crear cohesió i seguir enfortint llaços entre les persones que hi participaven. L'acció ha estat organitzada per l'Associació de Jubilats, l'Ajuntament i l'Espai d'Aigua i Salut (EAS) de Taradell, amb el suport de la Mancomunitat La Plana i la FATEC.