

# AQUAMIX



El AQUAMIX es una opción refrescante y divertida de hacer ejercicio.

Es una gimnasia en el agua, coreografiada y al ritmo de la música.

En el agua se realiza el doble de esfuerzo que en la superficie, se queman muchas más calorías, y se practica ejercicio en el medio más SALUDABLE que existe.

El ejercicio en el agua es ideal para las articulaciones, huesos o músculos ya que en el agua el peso corporal disminuye, favorece la circulación sanguínea y el tono muscular.

Por otra parte, el menor impacto de los saltos y movimientos lo convierte también en una excelente alternativa.

Es una actividad divertida y motivante, mejora el humor.

Una fiesta acuática que nadie se puede perder.