



PROGRAMA DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS UMA DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES

ACTIVIDADES ACUÁTICAS

1. Cursos UMA Natación Adultos (Niveles 1, 2 y 3):

Este curso ofrece tres niveles de aprendizaje adaptados a las necesidades y habilidades de cada usuario.

- El Nivel 1 está diseñado para aquellos que se inician en la natación y buscan aprender las técnicas básicas de flotación, respiración y movimientos elementales en el agua.
- El Nivel 2 se enfoca en el perfeccionamiento de los estilos de natación, mejorando la técnica y la resistencia.
- El Nivel 3 está orientado a nadadores avanzados que desean optimizar su rendimiento y técnica en los diferentes estilos.

2. Curso UMA Waterpolo Adultos:

En este curso se trabaja la preparación física específica para el waterpolo, combinando ejercicios de acondicionamiento en seco y en el agua. Los usuarios participan en juegos y prácticas de waterpolo real, desarrollando habilidades como la velocidad, la fuerza, la resistencia y la táctica en el contexto del deporte.

3. Aprende en la UMA Natación Adultos:

Este curso está diseñado para adultos que desean aprender a nadar o mejorar sus habilidades básicas en el agua. Las sesiones se enfocan en proporcionar una





enseñanza accesible y progresiva de las técnicas de natación, con un énfasis en la seguridad y la confianza en el medio acuático.

4. **AquaPower:**

AquaPower es una actividad dividida en dos partes:

- La primera parte se realiza en seco, con ejercicios funcionales que mejoran la fuerza y la resistencia.
- La segunda parte se lleva a cabo en el agua, donde se aplican los principios de entrenamiento funcional en un entorno acuático.

Esta combinación proporciona un entrenamiento completo que maximiza los beneficios cardiovasculares y musculares.

5. **AquaFitness:**

Similar al AquaGym, esta actividad ofrece una clase de ejercicios aeróbicos en el agua que combinan movimientos rítmicos y ejercicios de tonificación. Es ideal para mejorar la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular y la flexibilidad, mientras se minimiza el impacto en las articulaciones.

6. **Actividades Acuáticas para Mayores de 55 Años:**

Esta actividad está específicamente enfocada en usuarios mayores de 55 años, teniendo en cuenta las diferentes patologías y capacidades físicas. Las sesiones se adaptan a las necesidades individuales, permitiendo que cada usuario trabaje a una intensidad que le resulte cómoda y segura, promoviendo la movilidad, la fuerza y la salud cardiovascular.





7. AquaCross:

El AquaCross es un entrenamiento funcional de alta intensidad que alterna ejercicios en el medio acuático con ejercicios de bajo impacto en seco. Esta actividad combina la resistencia del agua con movimientos explosivos y de fuerza, ofreciendo un desafío completo y equilibrado para todo el cuerpo.

8. AquaRunning 30':

AquaRunning es un método de entrenamiento cruzado y de rehabilitación que se centra en mejorar la resistencia con un impacto mínimo en las articulaciones. Las sesiones, de 30 minutos, son ideales para combinar con otras actividades deportivas y ofrecen un entrenamiento cardiovascular efectivo y de bajo riesgo.

