

## NATACIÓN TERAPÉUTICA

Programa acuático dirigido a compensar y/o mejorar las alteraciones, desviaciones y lesiones de la columna vertebral, articulaciones, extremidades inferiores y enfermedades crónicas, utilizando ejercicios básicos de la natación utilitaria y educativa.

Entre los objetivos que intentamos conseguir se encuentra mejorar la condición física, prevenir otros factores de riesgo de enfermedad o lesión, mejorar actitudes posturales, luchar o paliar los fenómenos degenerativos crónicos o elevar y reforzar el estado de ánimo.

Sesiones de trabajo focalizadas en componente lumbar (lumbociatalgias, lumbalgias de esfuerzo, hernias discales, hiperlordosis) componente cervico-dorsal (cervicalgias, dorsalgias, hipercifosis) componente general ( escoliosis, fibromialgia).



## CLASES PARTICULARES

Sesiones individualizadas de natación dirigidas al aprendizaje básico de los estilos o al perfeccionamiento.

Ofrecemos todos los niveles desde iniciación para todas las edades hasta sesiones dirigidas a triatletas que buscan mejorar técnicamente en el medio acuático y conseguir ser mas eficientes.



**PARA MAS INFORMACIÓN ENVÍANOS UN EMAIL A LA DIRECCIÓN:**

[cursilloscnlasalle@gmail.com](mailto:cursilloscnlasalle@gmail.com)

