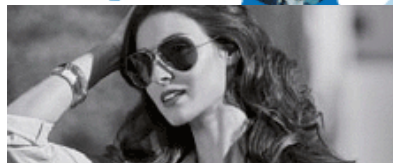




Alcobendas Funciona

BOLSA DE EMPLEO MUNICIPAL



menú

SER Madrid Norte

ALCOBENDAS

Aquaboard, actividad para mejorar estabilidad y equilibrio en Alcobendas

El Abono Deporte municipal ofrece esta actividad, que tiene entre sus beneficios la mejora de la capacidad cardiovascular o el aumento del tono muscular



El aquaboard se realiza sobre una tabla en suspensión en el agua / Ayuntamiento de Alcobendas



NIEVES SEBASTIÁN | Alcobendas 13/03/2018 - 14:20 h. CET

El **Aquaboard** se suma a la lista de actividades que se incluyen en el paquete básico del **Abono de Deporte de Alcobendas**. Esta actividad se desarrolla en una piscina, en este caso en el Complejo Deportivo Valdelasfuentes, sobre una **plancha en suspensión**, en la que se realizan diferentes tipos de ejercicio.

Esta disciplina está **dirigida a personas que tengan el deporte como hábito y que sepan nadar**, y en ella se trabajan los grandes grupos musculares de piernas, abdomen y espalda.

do, responsable del Abono de Deporte de Alcobendas

00:24

Encima de la tabla se realiza un **entrenamiento funcional** con el objetivo de mejorar el equilibrio, la propiocepción y las zonas abdominales, transversos, oblicuos y la parte baja de la espalda.

Para realizar esta actividad, **no hay que abonar ningún suplemento** al importe del Abono de Deportes municipal.

Alcobendas

Instalaciones municipales

+

Comentarios



LO MÁS VISTO



Colmenar Viejo colocará 13 cámaras de vigilancia en los accesos al municipio

Unidos en defensa del Hospital Infanta Sofía de Sanse



La gastronomía canaria se cuela en Alcobendas



Cómo favorecer la luminosidad de nuestro rostro



Antes de cinco años los ayuntamientos deberán tener implantada la recogida selectiva de materia orgánica



TAMBIÉN EN LA WEB



Las mejores novedades en maquillaje:
consigue muestras gratuitas.

(MuestrasAcasa)



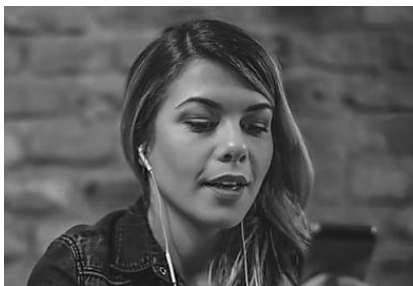
Marc Márquez y sus COCHAZOS

(Extra Motor)



Ella robó miradas en la boda de Messi

(desafiomundial)



Miles de españoles aprenden un nuevo
idioma con la app más premiada del...

(Babbel)



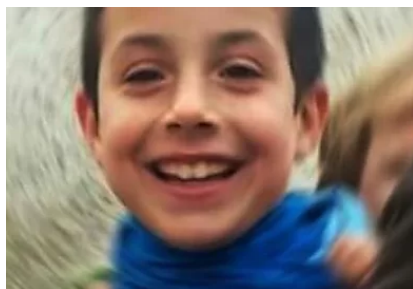
Medalla de Oro para la Universidad de Zaragoza por su lucha contra el...

(El Economista)



El increíble yate de Los Beckham

(desafiomundial)



El precioso mensaje de despedida de la hermana de Diana Quer al pequeño...

(Huffington Post)



La tremenda pillada a Ferreras en pleno directo de 'Al rojo vivo'

(Huffington Post)



Un miembro de los Salazar en la cárcel

(Radiolé)

recomendado por