

# Ajuntament de Castellar del Vallès

## Activitats aquàtiques

**CONDICIONAMENT TOTAL AQUÀTIC (CTA).** Programa variat que es fa a la piscina poc profunda on es combina el treball cardiovascular de força-resistència i flexibilitat.

**AIGUAGIM.** Programa per a persones grans i/o amb necessitats especials, on es treballa la millora de la condició física general i les capacitats bàsiques.

**AIGÜES PROFUNDES (AAPP).** Programa aquàtic per a la millora de la condició física general a través d'un treball en piscina profunda on s'utilitza un cinturó de flotació de suport i acompanyament musical.

**AIGUAMARE.** Curset destinat a dones embarassades on es treballa la condició física general i es pretén minimitzar els efectes negatius o molestos que provoquen el conjunt de canvis que tenen lloc durant l'embaràs.

**ESPAI DE LLIURE ÚS.** Sala de fitness muscular i cardiovascular, àrea de pes lliure, zona d'estiraments i abdominals, piscina, zona termal, pavelló i pista exterior.

**SERVEIS COMPLEMENTARIS.** Lloguer d'armariets, servei mèdic esportiu...

**ATP.** Assessorament Tècnic Personalitzat.

- [Avís legal](#)
- [Sobre el web](#)
- [Accessibilitat](#)
- [Mapa web](#)

Ajuntament de Castellar del Vallès · Passeig Tolrà, 1 | 08211 Castellar del Vallès |  
Tel. 93 714 40 40