

Un método que cuida del individuo como único y del cuerpo como un todo



CAROLI AQUA CLUB

CAROLI HEALTH CLUB
Wellness is personal

CAROLI AQUA Kids



EMBARAZADAS *Para futuras mamás*

Para vivir el periodo del embarazo y postparto con seguridad y confianza. Aprende a manejar adecuadamente el control de la respiración, niveles de fuerza y relajación necesarios para el momento del parto y para la recuperación.

BEBÉS *Matronatación para bebés de 4-12 meses*

El agua es el medio más recomendado para la estimulación temprana y el desarrollo de las capacidades perceptivas y motoras. Siempre acompañado del padre o de la madre, para que se sienta seguro de sí mismo y afianzar los lazos de comunicación.

INFANTIL *Exploración del agua para niños de 1 – 3 años*

Satisfacción por la conquista: conocimiento, dominio, aprendizaje y disfrute, para el desarrollo de las habilidades básicas como los desplazamientos, saltos, giros y equilibrio.

CAROLI AQUA Active



TÉCNICA Y ESTILO *Para adolescentes y adultos*

Para enseñar y entrenar desde la percepción respetando los tres principios básicos de la natación: flotabilidad, equilibrio de costado e hidrodinámica. Una nueva manera de nadar para alcanzar la eficacia en los estilos crol, braza, espalda y mariposa.

LOS 12 PASOS *Perfeccionamiento para aficionados y profesionales*

12 pasos para conocer los secretos del arte de nadar como un pez.

La utilización de técnicas preceptivas, de respiración consciente y técnicas de visualización son las bases para el desarrollo de un nado fácil y eficaz.

AQUA FITNESS *Para jóvenes y adultos*

Para mejorar la condición física y el nivel de agilidad. El agua ofrece la oportunidad de ejercitar a nuestro propio ritmo, de manera que la intensidad puede autorregularse para individualizar cada ejercicio.

CAROLI AQUA Salud



NATACIÓN TERAPÉUTICA *Para portadores de patologías*

Para el tratamiento de la salud y bienestar. Propósito terapéutico de aparatos motores, cardiovasculares y respiratorios. Desarrollo de las capacidades físicas.

AQUA SALUD *Para mayores con poca movilidad*

Una oportunidad para aquellos que quieren vivir una vida activa y mantener un envejecimiento saludable. Para romper el círculo vicioso: sedentarismo, aislamiento, soledad, dependencia e inseguridad.

WATSU *Para todos. Tacto, movimiento y respiración*

Combina suaves estiramientos y masaje shiatsu en el agua. Su efecto desestresante te lleva a un nivel profundo de relajación, aportando salud al cuerpo y serenidad a la mente.

CAROLI HEALTH CLUB
Wellness is personal

Sesiones individuales o grupos reducidos. Personaliza a tu medida precios, horarios y nivel. Wellness is personal
VALENCIA Hotel The Westin Valencia • C/Amadeo de Saboya, 16 • Tfno. 96 186 62 80 • valencia@carolihealthclub.es

www.carolihealthclub.es