

OFERTA DE CURSOS DE NATACIÓN ABRIL - JUNIO

NATACIÓN BEBÉ (6 a 18 meses)

| | DIAS | HORAS | PLAZAS |
|---------|-------|---------------|--------|
| GRUPO 1 | L - X | 16:30 - 17:00 | 10 |
| GRUPO 2 | L - X | 17:00 - 17:30 | 10 |
| GRUPO 3 | M - J | 11:30 - 12:00 | 10 |
| GRUPO 4 | M - J | 16:45 - 17:15 | 10 |
| GRUPO 5 | M - J | 17:15 - 17:45 | 10 |
| GRUPO 6 | S | 12:30 - 13:00 | 10 |

NATACIÓN PEQUES (19 meses a 3 años)

| | DIAS | HORAS | PLAZAS |
|---------|-------|---------------|--------|
| GRUPO 1 | L - X | 16:30 - 17:00 | 10 |
| GRUPO 2 | L - X | 17:00 - 17:30 | 10 |
| GRUPO 3 | M - J | 16:45 - 17:15 | 10 |
| GRUPO 4 | M - J | 17:15 - 17:45 | 10 |
| GRUPO 5 | S | 10:30 - 11:00 | 10 |

NATACIÓN INFANTIL (4 años a 12 años)

| | DIAS | HORAS | PLAZAS |
|----------|-------|---------------|--------|
| GRUPO 1 | L - X | 16:45 - 17:30 | 12 |
| GRUPO 2 | L - X | 17:30 - 18:15 | 36 |
| GRUPO 3 | L - X | 18:15 - 19:00 | 36 |
| GRUPO 4 | L - X | 19:00 - 19:45 | 36 |
| GRUPO 5 | M - J | 17:00 - 17:45 | 36 |
| GRUPO 6 | M - J | 17:45 - 18:30 | 48 |
| GRUPO 7 | M - J | 18:30 - 19:15 | 48 |
| GRUPO 8 | S | 11:00 - 11:45 | 24 |
| GRUPO 10 | S | 11:45 - 12:30 | 24 |
| GRUPO 11 | S | 12:30 - 13:15 | 12 |

NATACIÓN JUNIORS (13 a 17 años)

| | DIAS | HORAS | PLAZAS |
|---------|-------|---------------|--------|
| GRUPO 1 | M - J | 19:15 - 20:00 | 36 |

NATACIÓN ADULTOS (18 a 64 años)

| | DIAS | HORAS | PLAZAS |
|----------|-------|---------------|--------|
| GRUPO 1 | L - X | 08:00 - 08:45 | 12 |
| GRUPO 2 | L - X | 9:00 - 9:45 | 12 |
| GRUPO 3 | L - X | 12:00 - 12:45 | 12 |
| GRUPO 4 | L - X | 19:45 - 20:30 | 12 |
| GRUPO 5 | L - X | 20:30 - 21:15 | 12 |
| GRUPO 6 | M - J | 9:00 - 9:45 | 12 |
| GRUPO 7 | M - J | 10:45 - 11:30 | 12 |
| GRUPO 8 | M - J | 14:15 - 15:00 | 12 |
| GRUPO 9 | M - J | 20:00 - 20:45 | 12 |
| GRUPO 10 | M - J | 20:45 - 21:30 | 12 |
| GRUPO 11 | S | 10:15 - 11:00 | 12 |

NATACIÓN MAYORES (+ 65 años)

| | DIAS | HORAS | PLAZAS |
|---------|-------|---------------|--------|
| GRUPO 1 | L - X | 9:45 - 10:30 | 10 |
| GRUPO 2 | M - J | 10:00 - 10:45 | 10 |

PROGRAMA ACTIVIDADES ACUATICAS PARA LA SALUD

ESCUELA ESPALDA ADULTOS

| | DIAS | HORAS | PLAZAS |
|---------|-------|---------------|--------|
| GRUPO 1 | L - X | 18:00 - 18:45 | 10 |

EMBARAZADAS (MENSUAL)

| | DIAS | HORAS | PLAZAS |
|---------|-------|---------------|--------|
| GRUPO 1 | L - X | 12:00 - 12:45 | 10 |

- * PARA EL INICIO DEL CURSO TENDRÁ QUE HABER UN MINIMO DE 4 CURSILLISTAS.
- * LOS CURSOS EMPEZARÁN EL 1 DE ABRIL DE 2018 Y TENDRÁ UN PERIODO TRIMESTRAL.
- * EL CENTRO SE RESERVA EL DERECHO DE AJUSTAR, MODIFICAR O SUSPENDER LOS CURSOS.
- * LAS INSCRIPCIÓN EN CURSOS SE HACE PARA DÍAS Y HORARIOS DETERMINADOS SALVO CONCESIÓN PREVIA DE CAMBIO DE HORARIO MEDIANTE HOJA DE SUGERENCIAS INTERNA.
- * EN HORARIO DONDE COINCIDAN CURSOS DE BEBÉS Y PEQUES, SOLO SALDRÁ UNO DE ELLOS
- * LAS FIESTAS QUE COINCIDAN CON DÍAS DE CURSO NO SE RECUPERARÁN.
- * EL IMPORTE DE LOS CURSOS NO SE DEVOLVERA NI COMPENSARÁ EN NINGÚN CASO
- * SI SE FORMARAN GRUPOS CON UN MINIMO DE 4 PERSONAS, SE PODRÍA ESTUDIAR ABRIR CURSOS EN OTROS HORARIOS

NATACIÓN NIÑOS, JUNIORS, ADULTOS Y MAYORES: El objetivo es que cada persona independientemente de su edad, aprenda a nadar, progrese en su aprendizaje o perfeccione su nado dentro de un contexto lo más lúdico posible.

BEBES y PEQUES: Dirigida a niños de entre 6 meses y 3 años, realizada de forma conjunta con los padres o adultos, siendo el objetivo fundamental la familiarización con el medio.

AQUAFIT: Actividad que consiste en realizar dentro del agua y con acompañamiento musical ejercicios que favorecen la tonificación muscular, disminuyendo los impactos y la tensión articular, y mejorando nuestra flexibilidad y resistencia.

AQUAZUMBA: Ejercicio acuático de mucha energía y bajo impacto en el que mejorarás tu resistencia y tonificarás tus músculos. Combina la filosofía de Zumba® con la resistencia que ofrece el agua, para una fiesta acuática que nadie se puede perder.

“ACTIVIDADES ACUÁTICAS PARA LA SALUD (Natación Terapéutica)”

EMBARAZADAS: Consecución de una buena salud de la madre y del bebe. Adquisición de hábitos saludables, desarrollo de habilidades en el medio acuático, mejora de la condición física, a nivel psicológico: bienestar general, disminución de ansiedad, relajación.

ESCUELA DE ESPALDA ADULTO: Actividad Física de salud en la que se utilizan de una forma adaptada los diferentes estilos natatorios.

Muy indicada para el tratamiento de patologías de columna, afecciones osteoarticulares, artrosis, artritis, dolor muscoesqueléticos de tipo agudo o crónico.

Aprovechando las propiedades que nos ofrece el agua, se elaboran programas correctivos-preventivos, que se adecuan a las características individuales de cada persona.

| CURSOS NATACIÓN (precio MENSUAL del trimestre) | | | | |
|---|------------------|---------------|---------------|---------------|
| | 1 DÍA | | 2 DIAS | |
| | AB | N / AB | AB | N / AB |
| PEQUES / BEBÉ | 9,35€ | 22€ | 14,65€ | 32,65€ |
| INFANTIL | 8€ | 19.35€ | 13,35€ | 30€ |
| JUNIOR | | | 13,35€ | 30€ |
| ADULTO | 8,65€ | 20.65€ | 15,65€ | 34,65€ |
| MAYORES | | | 9,35€ | 22€ |
| ESCUELA ESPALDA ADULTO | | | 25,65€ | 54,65€ |
| EMBARAZADAS | (precio mensual) | | 28€ | 66€ |

- Los cursillistas No Abonados menores de edad, podrán acceder con un acompañante para ayudarles en los cambios/duchas. Estos, tendrán que firmar la entrada y la salida teniendo un tiempo máximo para estas labores de 20' aprox.
- Los cursos ofertados tienen una duración de tres meses (abril, mayo y junio), adquiriendo un compromiso de pago mensual durante estos tres meses.