

CURSOS DE NATACIÓN JULIO Y AGOSTO 2018

NATACIÓN PEQUES (6 meses a 3 años)			
	DIAS	HORAS	PLAZAS
GRUPO 1	L - X	17:30 - 18:00	8
GRUPO 2	M - J	11:30 - 12:00	8
GRUPO 3	M - J	17:30 - 18:00	8
GRUPO 4	S	10:45 - 11:15	8

NATACIÓN INFANTIL (4 años a 12 años)			
	DIAS	HORAS	PLAZAS
GRUPO 1*	L-M-X-J	9:45 - 10:30	12
GRUPO 2*	L-M-X-J	10:30 - 11:15	12
GRUPO 3	L - X	18:15 - 19:00	12
GRUPO 4	M - J	18:15 - 19:00	12
GRUPO 5	V	19:00 - 19:45	12
GRUPO 6	S	11:15 - 12:00	12

MENSUAL

NATACIÓN JUNIORS (13 a 17 años)			
	DIAS	HORAS	PLAZAS
GRUPO 1**	L-X	11:15 - 12:00	12
GRUPO 2	L-X	19:15 - 20:00	12

NATACIÓN ADULTOS (18 a 64 años)			
	DIAS	HORAS	PLAZAS
GRUPO 1	L-X	09:00 - 09:45	12
GRUPO 2	L-X	10:30 - 11:15	12
GRUPO 3	L-X	20:15 - 21:00	12
GRUPO 4	M - J	9:00 - 9:45	12
GRUPO 5	M - J	11:00 - 11:45	12
GRUPO 6	M - J	19:15 - 20:00	12
GRUPO 7	M - J	20:15 - 21:00	12
GRUPO 8	S	10:15 - 11:00	12

NATACIÓN MAYORES (+ 65 años)			
	DIAS	HORAS	PLAZAS
GRUPO 1	M - J	10:00 - 10:45	12

PROGRAMA ACTIVIDADES ACUATICAS PARA LA SALUD

ESCUELA ESPALDA ADULTOS			
	DIAS	HORAS	PLAZAS
GRUPO 1	M - J	18:00 - 18:45	10

EMBARAZADAS (mensual)			
	DIAS	HORAS	PLAZAS
GRUPO 1	L - X	12:00 - 12:45	10
GRUPO 2	M - J	19:15 - 20:00	10

LOS CURSOS EMPEZARÁN EL 1 DE JULIO Y TENDRÁ UN PERIODO BIMESTRAL.
 EL MINIMO DE CURSILLISTAS PARA QUE SALGAN LOS CURSOS SERAN DE 4 PERSONAS
 EL CENTRO SE RESERVA EL DERECHO DE AJUSTAR, MODIFICAR O SUSPENDER LOS CURSOS.
LAS INSCRIPCIÓN EN CURSOS SE HACE PARA DÍAS Y HORARIOS DETERMINADOS
 LAS FIESTAS QUE COINCIDAN CON DÍAS DE CURSO NO SE RECUPERARÁN.
 * A DIFERENCIA DEL RESTO DE CURSOS, ESTOS SON MENSUALES O QUINCENALES (JULIO O
 ** A DIFERENCIA DEL RESTO DE CURSOS, ESTOS SON BIMESTRAL (JULIO Y AGOSTO)

NATACIÓN INFANTIL, JUNIORS, ADULTOS Y MAYORES: consiste en que cada persona tenga la edad que tenga, aprenda a nadar, progrrese en su aprendizaje o perfeccione su nado dentro de un contexto lo más lúdico posible.

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

AQUAFIT: Actividad que consiste en realizar dentro del agua y con música los ejercicios gimnásticos y del aeróbic y del step, realizando así un mayor esfuerzo por la resistencia del agua, pero sin sobrecarga muscular.

"ACTIVIDADES ACUÁTICAS PARA LA SALUD (Natación Terapéutica)"

ESCUELA DE ESPALDA ADULTO: Act. 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 musculoesqueléticos 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.

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.

CURSOS NATACIÓN BIMESTRAL (precio mensual)				
	1 DÍA		2 DIAS	
	AB	N / AB	AB	N / AB
PEQUES	9,5€	22€	14,5€	32,5€
INFANTIL	8€	19,5€	13,5€	30€
JUNIOR			13,5€	30€
JUNIOR (julio y agosto)			13,5€	30€
ADULTO	8,5€	20,5€	15,5€	34,5€
MAYORES			9,5€	22€
ESCUELA ESPALDA ADULTO			25,5€	54,5€
EMBARAZADAS (mensuales)			28€	66€
INTENSIVO	ABONADOS		NO ABONADOS	
INFANTIL QUINCENAL	15€		30€	
INFANTIL MES (julio o agosto)	30€		60€	

- 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 cursillistas No Abonados mayores de edad, accederán a la instalación firmando su entrada y salida, pudiendo acceder a la misma 15' antes del inicio del curso y 20' más tarde de la hora en que finalice este.
- Si los tiempos no se cumplen, tras varios avisos, la empresa podrá negar el acceso a la misma sin tener derecho a la devolución del importe del curso.