

OFERTA DE CURSOS DE NATACIÓN A PARTIR DEL 1 DE OCTUBRE'17

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	36
GRUPO 7	M - J	18:30 - 19:15	36
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	24

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	10:30 - 11:15	10

- * PARA EL INICIO DEL CURSO TENDRÁ QUE HABER UN MINIMO DE 4 CURSILLISTAS.
- * LOS CURSOS EMPEZARÁN EL 1 DE OCTUBRE de 2017 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.
- * SI SE FORMARAN GRUPOS CON UN MINIMO DE 4 PERSONAS, SE PODRÍA ESTUDIAR ABRIR CURSOS EN OTROS HORARIOS

NATACIÓN NIÑOS, JUNIORS, ADULTOS Y MAYORES: consiste en que cada persona tenga la edad que tenga, 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 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.

AQUAZUMBA: ejercicio acuático de mucha energía y bajo impacto a sus rutinas de acondicionamiento físico. 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: 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.

CURSOS NATACIÓN (precio trimestre)				
CURSO	1 DÍA		2 DIAS	
	AB	N / AB	AB	N / AB
PEQUES / BEBÉ	28€	66€	44€	98€
INFANTIL	24€	58€	40€	90€
JUNIOR			40€	90€
ADULTO	26€	62€	47€	104€
MAYORES			28€	66€
ESCUELA ESPALDA ADULTO			77€	164€
EMBARAZADAS	(precio mensual)		28€	66€

- Se abrirán para los no abonados, que no hayan estado en los trimestres Abril-Junio o Julio-Septiembre, las plazas que queden libre a partir del 25 de septiembre.
- 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.