

# CURSOS NATACIÓN ENERO-JUNIO 2013



**Inscripciones:** - A partir del 11 de Diciembre a las 08:30 horas.

**Forma de Pago:**

1. - Reserva de plaza en las oficinas del Patronato Municipal de Deportes.
  2. - Ingreso en el N° C. 2106-1511-37-2101465013 de CaixaBank (Antigua Cajasol), dentro de los dos días siguientes a la reserva.
- \* Si el pago no se realiza en los plazos previstos, se les dará la baja automáticamente.

## DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDADES

<b>CURSOS NATACIÓN NIÑOS Y ADULTOS</b>	<p>INICIACIÓN: enseñanza y el aprendizaje de la natación. El programa de enseñanza tiene en cuenta los objetivos, contenidos, métodos, pedagogía y evaluación, necesarios para que el niño o el adulto adquieran las habilidades necesarias para aprender a nadar.</p> <p>PERFECCIONAMIENTO: Actividad física en la que se perfeccionan y practican los diferentes estilos de natación, a la vez que se mejora la condición física, a través del trabajo de resistencia, trabajo de fondo y fuerza en el agua.</p>
<b>CARDIO-SWIM</b>	<p>Dirigido a personas que saben nadar y a través de ejercicios enfocados a desarrollar su capacidad cardiovascular, conseguir objetivos específicos como pueden ser la pérdida de peso, el desarrollo muscular, mejora de la resistencia, mejorar la potencia, aumentar la velocidad, etc.</p> <p>En este nivel, la exigencia aumenta. Es más riguroso en los objetivos, centrándose en la coordinación y perfeccionamiento de los gestos técnicos de dos estilos (crol y espalda) en base a las habilidades básicas afianzadas en el nivel anterior. También se les inicia en otros estilos y habilidades más complejas, mejorando a la vez el nivel de condición física.</p>
<b>AQUAGYM</b>	<p>Dirigido a personas interesadas en tonificar los músculos moldeando el cuerpo, a la vez que se incrementa la fuerza muscular. Mejora de la condición física general y, en particular, de las capacidades aeróbicas, a través de la práctica divertida de ejercicio en el medio acuático, sin utilizar la natación tradicional como instrumento para conseguirlo.</p>
<b>MATRONATACIÓN</b>	<p>Dirigido a bebés a partir de 24 meses hasta los 3 años, acompañados por un adulto. Se realizan actividades lúdicas de estimulación motriz, donde la interacción afectiva es muy importante. Además, permite la total libertad de movimientos en el medio acuático. La duración de las sesiones es de 30 minutos.</p> <p>(Es imprescindible que el bebé esté acompañado por un adulto en el agua).</p>
<b>PADRES E HIJOS</b>	<p>Dirigido a padres/madres que quieran nadar y practicar ejercicio físico, al mismo tiempo que sus hijos aprenden a nadar. Al finalizar la clase se realizarán juegos conjuntos. No es necesario que los padres sepan nadar. (Niños a partir de 3 años).</p>
<b>EMBARAZADAS</b>	<p>Destinado a mujeres en estado de gestación entre los 3 y 8,5 meses aproximadamente. El objetivo general está enfocado al mantenimiento de la forma física durante el período de preparación de la gestante (para el momento concreto del parto).</p>

# CURSOS NATACIÓN ENERO-JUNIO 2013 / Inscripciones a partir del 11 de Diciembre de 2012

PISCINA REY JUAN CARLOS I		DÍAS	FECHAS-TURNOS	HORARIO	PRECIO *	
<b>NIÑOS (3 a 14 Años)</b> (Cursos Natación Iniciación-Perfeccionamiento)		LUNES-JUEVES (16clases)	10 ENERO al 07 MARZO 11 MARZO al 09 MAYO	18:00-18:45 18:00-18:45	- Empadronados C.R.: - 3-6 años: 65€ - 7-14 años 55€  - No Empadronados CR: - 3-6 años: 84€ - 7-14 años 71€  +3'3€ por emisión de la Tarjeta del PMD (primera vez)	
		MARTES-VIERNES (16clases)	08 ENERO al 01 MARZO 05 MARZO al 03 MAYO	18:00-18:45 18:00-18:45		
		MIÉRCOLES-SÁBADO (16clases) *(sábados 12:00-12:45, piscina Santa María)	09 ENERO al 06 MARZO 09 MARZO al 11 MAYO	18:00-18:45 18:00-18:45		
		MARTES-JUEVES (16clases)	08 ENERO al 28 FEBRERO 05 MARZO al 02 MAYO	19:00-19:45 19:00-19:45		
		VIERNES (16clases)	11 ENERO al 03 MAYO	19:00-19:45		
		INTENSIVO: de lunes a viernes (16clases)	13 MAYO al 07 JUNIO	18:00-18:45		
		<b>ADULTOS</b> (Cursos Natación Iniciación-Perfeccionamiento)	<b>MAÑANAS</b>	MARTES-JUEVES (16clases)		08 ENERO al 26 FEBRERO 05 MARZO al 25 ABRIL
<b>TARDES</b>	LUNES-MIÉRCOLES (16clases)		14 ENERO al 06 MARZO 11 MARZO al 08 MAYO	19:00-19:45 19:00-19:45		
	LUNES-MIÉRCOLES-VIERNES (16clases)		09 ENERO al 13 FEBRERO 18 FEBRERO al 25 MARZO 01 ABRIL al 08 MAYO 10 MAYO al 19 JUNIO	20:00-20:45 20:00-20:45 20:00-20:45 20:00-20:45		
	LUNES- MIÉRCOLES (16 clases)		14 ENERO al 06 MARZO 11 MARZO al 08 MAYO	21:00-21:45 21:00-21:45		
	MARTES-JUEVES (16 clases)		08 ENERO al 28 FEBRERO 05 MARZO al 02 MAYO	20:00-20:45 20:00-20:45		
	<b>CARDIO-SWIM</b>		MARTES-JUEVES (16 clases)	08ENERO al 28 FEBRERO 05 MARZO al 02 MAYO	21:00-21:45 21:00-21:45	

# CURSOS NATACIÓN ENERO-JUNIO 2013 / Inscripciones a partir del 11 de Diciembre de 2012

PISCINA SANTA MARÍA		DÍAS	FECHAS-TURNOS	HORARIO	PRECIO Emp	O p.	
<b>NIÑOS (3-14 Años)</b> (Cursos Natación Iniciación-Perfeccionamiento)		<b>INTENSIVO: de lunes a viernes</b> (16clases)	27 MAYO al 19 JUNIO	16:00-16:45	55€ / 65€	4€	
				17:00-17:45	55€ / 65€	4€	
				18:00-18:45	55€ / 65€	4€	
				19:00-19:45	55€ / 65€	4€	
<b>ADULTOS</b> (Cursos Natación Iniciación-Perfeccionamiento)	<b>MAÑANAS</b> <b>AQUAGYM</b>	<b>MIÉRCOLES-VIERNES</b> (16clases)	09 ENERO al 27 FEBRERO	09:00-09:45	70€		
			06 MARZO al 26 ABRIL	09:00-09:45	70€		
<b>FINES DE SEMANA</b>	<b>SÁBADOS</b>	<b>AQUAGYM</b> (8 clases)	12 ENERO al 09 MARZO	09:00-09:45	35€		
			23 FEBRERO al 20 ABRIL	10:00-10:45	35€		
			12 ENERO al 02 MARZO	18:30-19:15	35€		
			09 MARZO al 04 MAYO	18:30-19:15	35€		
		<b>MATRONATACIÓN</b> (8 clases) (Natación para niños de 2-3 años acompañados)	12 ENERO al 09 MARZO	12:45-13:15	35€		
			16 MARZO al 18 MAYO	12:45-13:15	35€		
		<b>PADRES E HIJOS</b> (9 clases)	23 FEBRERO al 11 MAYO	11:00-11:45	70€		
			12 ENERO al 02 MARZO	17:00-17:45	70€		
			09 MARZO al 04 MAYO	17:00-17:45	70€		
		<b>CARDIO-SWIM</b> (8 clases)	12 ENERO al 02 MARZO	16:15-17:00	35€		
			09 MARZO al 04 MAYO	16:15-17:00	35€		
		<b>EMBARAZADAS</b> (8clases)	12 ENERO al 02 MARZO	18:30-19:15	35€		
			09 MARZO al 04 MAYO	18:30-19:15	35€		
		<b>CURSOS NATACIÓN</b> (16clases) Iniciación a partir de 3 años	12 ENERO al 04 MAYO	17:45-18:30	55€ / 65€	4€	
		<b>DOMINGOS</b>	<b>AQUAEROBIC</b> (8clases)	13 ENERO al 03 MARZO	13:00-13:45	35€	
				10 MARZO al 05 MAYO	13:00-13:45	35€	
	<b>MATRONATACIÓN</b> (8clases)		13 ENERO al 03 MARZO	11:30-12:00	35€		
			10 MARZO al 05 MAYO	11:30-12:00	35€		
	<b>PADRES E HIJOS</b> (9clases)		13 ENERO al 10 MARZO	12:15-13:00	70€		
			17 MARZO al 19 MAYO	12:15-13:00	70€		
	<b>CARDIO-SWIM</b> (8clases)		13 ENERO al 03 MARZO	10:00-10:45	35€		
			10 MARZO al 05 MAYO	10:00-10:45	35€		
	<b>EMBARAZADAS</b> (8clases)		13 ENERO al 03 MARZO	13:00-13:45	35€		
			10 MARZO al 05 MAYO	13:00-13:45	35€		
<b>CURSOS NATACIÓN</b> (16 clases)	13 ENERO al 05 MAYO		10:45-11:30	55€ / 65€	4€		