

PISCINA MUNICIPAL CUBIERTA

PERIODO, del **25 de Octubre** al **30 de Diciembre**, con sesiones diarias de **50 minutos**, pudiendo elegir:

- **3 días a la semana** (lunes, miércoles y viernes) constará de 24 sesiones el periodo.
- **2 días a la semana** (martes y jueves) constará de 16 sesiones el periodo.

REQUISITOS DE GRUPOS: Ratio suficiente según actividad.

REQUISITOS DE ALUMNOS/AS: Pre-inscripción. Llevar gorro de agua y chanclas.

ACTIVIDADES DIRIGIDAS

- **Cursos de Natación:** aprendizaje, gimnasia en el agua (mantenimiento acuático) y entrenamiento (perfeccionamiento) para todas las edades y niveles.
- **Natación Terapéutica:** ejercicios de rehabilitación y correctivos.
- **Aquagym/Aquaerobic:** movimientos dinámicos apoyados con música, que ayudan a realizar ejercicio físico sin impacto.
- **Prenatal:** ejercicios que ayudarán a la preparación del parto.
- **Natación especial:** dinámicas de clases adaptadas a la discapacidad de cada alumno.
- **Nado Escolar:** actividades acuáticas destinadas a los alumnos de los distintos Centros Educativos, en horario lectivo.
- **Natación Fibromialgia:** ejercicios destinados a la mejora en zonas musculares, tendinosas, articulares y viscerales.
- **Natación de Nado Libre:** calles de la piscina cubierta destinada a usuarios que determinen realizar nado libre durante una sesión.

CURSO DE NATACIÓN ADULTOS (mayores de 14 años)

• **NATACIÓN MAYORES** (mayores de 65 años)

~ **HORARIO:** Mañana de 10.00 a 13.00 h.

16 sesiones: 24,00 €

PRECIOS: 24 sesiones: 36,00 € //

- ◆ Natación de Mantenimiento en el agua (Gimnasia en el agua)
- ◆ Natación de Iniciación
- ◆ Natación de Perfeccionamiento

• **NATACIÓN ADULTOS** (mayores de 14 años)

~ **HORARIO:** Mañana de 10.00 a 13.00 h. / Tarde de 17.00 a 22.00

sesiones: 50,00 €

PRECIOS: 24 sesiones: 60,00 € // 16

Carné Joven: 24 sesiones: 45,00 € //

16 sesiones: 37,50 €

- ◆ Natación de Mantenimiento en el agua (Gimnasia en el agua)
- ◆ Natación de Iniciación
- ◆ Natación de Perfeccionamiento
- ◆ Aquagym / Aquaerobic

• **NATACIÓN GRUPOS ESPECIALES**

~ **HORARIO:** Mañana de 10.00 a 13.00 h. / Tarde de 17.00 a 22.00

sesiones: 50,00 €

PRECIOS: 24 sesiones: 60,00 € // 16

(Discapacitados: según grupo)

- ◆ Natación Terapéutica
- ◆ Natación Prenatal
- ◆ Natación Fibromialgia
- ◆ Natación Osteoporosis
- ◆ Natación Discapacitados

CURSO DE NATACIÓN NIÑOS (de 0 a 14 años)

• **NATACIÓN NIÑOS**

~ **HORARIO:** Mañana de 10.00 a 13.00 h. / Tarde de 17.00 a 22.00

sesiones: 36,00 €

PRECIOS: 24 sesiones: 45,00 € // 16

- ◆ Natación Bebés (de 0 a 3 años)
- ◆ Natación Peques (de 4 a 5 años)
- ◆ Natación Infantil (de 6 a 14 años)
- ◆ Natación Escolares (alumnos de los Centro Educativos de Primaria/Secundaria/Bachillerato/F.P)

PRECIOS: 1,00 € por persona

• **NADO LIBRE**

- **En calles y horarios habilitados al efecto:**

- **HORARIO:** de 10.00 a 13.00 h. y de 17.00 a 22.00 h. de **Lunes** a **Sábado** (según demanda)
- **PRECIOS:** - Horario de mañana: 1,00 € sesión.

- Horario de tarde: 3,00 € sesión (con carné joven, pensionista o federado en triatlón o natación = 2,00 €)
- Calle completa: 18,00 € sesión (máximo 10 usuarios)
- Bono de 10 sesiones: 20,00 € (con carné joven o federados en triatlón o natación = 15,00 €)