

CENTRO DEPORTIVO ROCHELAMBERT

ACTIVIDADES ACUÁTICAS

NATACIÓN PARA ADULTOS

La natación para adultos busca la mejora de la condición física para la Salud a través de la natación. Y para satisfacer a nuestros usuarios/as adaptamos las actividades a las personas, atendiendo al criterio de individualización, pero beneficiándonos de las ventajas de trabajar en grupo.

Lunes, miércoles y viernes:

9:00, 10:00, 11:00, 12:00, 20:00 y 21:00

Martes y jueves:

9:00, 10:00, 11:00, 12:00, 20:00 y 21:00

AQUAMANTENIMIENTO

El Aquamantenimiento intenta acercar las actividades físicas a las actividades acuáticas, adaptando todas las posibilidades de trabajo que de ella se desprenden y añadiendo las propias del agua. Es un programa destinado a todo tipo de personas con un dominio normal o bajo del medio acuático.

Lunes, miércoles y viernes:

20:00

Martes y jueves:

20:00

AQUAGYM

Es otra actividad que surge de la filosofía del fitness aplicada al medio acuático. Se trata de una actividad con soporte musical la cual combina ejercicios aeróbicos con el trabajo muscular de los diferentes grupos musculares y adaptándose a los diferentes niveles

De lunes a viernes:

21:00



CENTRO DEPORTIVO ROCHELAMBERT

ACTIVIDADES ACUÁTICAS

NATACIÓN PARA PEQUES

Esta etapa abarca la edad de los 3 a los 6 años. Una edad en la que debemos favorecer el dominio de su cuerpo en el espacio y que mejor sitio. De la relación de su cuerpo con el espacio se asentarán las bases para aprendizajes posteriores (lectura, cálculo, escritura...). Finalidad el dominio del medio acuático.

Lunes, miércoles y viernes:
17:00, 18:00 y 19:00
Martes y jueves:
16:00, 17:00, 18:00 y 19:00

NATACIÓN PRIMARIA Y SECUNDARIA

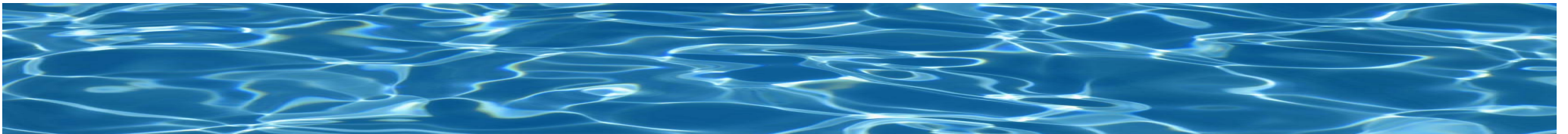
Etapa en la que empezamos a trabajar las habilidades propias de cada deporte. Es en el mundo de las actividades acuáticas cuando comenzamos a iniciar a nuestro alumnado en los estilos de natación. Finalidad mejorar el desarrollo integral del niño/a a través de la actividad física en el medio acuático.

Lunes, miércoles y viernes:
16:00, 17:00, 18:00 y 19:00
Martes y jueves:
17:00, 18:00 y 19:00

NATACIÓN PARA MAYORES DE 65

Al igual que la natación para adultos busca la mejora de la condición física para la Salud a través de la natación. El trabajo en ingravidez, medio acuático, permite la mejora de patologías asociadas a la edad: osteoporosis, amplitud de movimiento, trabajo articular,...

Lunes, miércoles y viernes:
9:00, 10:00, 11:00, 12:00 y 20:00
Martes y jueves:
9:00, 10:00, 11:00, 12:00 y 20:00



CENTRO DEPORTIVO ROCHELAMBERT

ACTIVIDADES ACUÁTICAS

MATRONATACIÓN

En condiciones normales, el ejercicio es bueno para cualquier mujer embarazada. El objetivo principal de la actividad es favorecer el bienestar integral de la mujer gestante y, en consecuencia, del feto, manteniendo un nivel de condición física saludable.

Viernes:
17:00

NATACIÓN LIBRE

Esta actividad va destinada para aquellas personas que quieren nadar, pero no desean ir a una actividad guiada. Para ellos/as DOC 2001 establecerá algunas calles en la piscina, así como un personal cualificado que puede informar y asesorar a la persona que lo desee.

De lunes a viernes:
de 9:00 a 22:00
Sábado:
de 9:00 a 14:00

NATACIÓN PARA BEBÉS

El medio acuático se convierte en el lugar idóneo para la estimulación de los bebés, ya que en él los niños/as podrán moverse con una libertad mayor que en el medio terrestre. La actividad de Bebes está destinada a niños/as desde edades tempranas, donde podemos inculcarle la práctica de actividad física.

Lunes, miércoles y viernes:
17:00, 18:00 y 19:00
Martes y jueves:
11:00, 18:00 y 19:00

