

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:

8:00, 9:00, 10:00, 11:00, 12:00, 13:00, 19:30, 20:30 y 21:30

Martes y jueves:

9:00, 10:00, 11:00, 12:00, 13:00, 19:30, 20:30 y 21:30

NATACIÓN FUNCIONAL TERAPÉUTICA

Médicos especialistas: traumatólogos, reumatólogos y rehabilitadores, entre otros, son los que, con mayor asiduidad, remiten a pacientes a la piscina para la ejecución de programas de Natación Terapéutica, debido a los innumerables beneficios que el medio acuático procura al ser humano.

Lunes, miércoles y viernes:

9:00, 10:00, 12:00, 13:00 y 19:30

Martes y jueves:

9:00, 10:00, 13:00 y 19:30

NATACIÓN FUNCIONAL TERAPÉUTICA ESPALDA

Al igual que la actividad anterior, se seguirá un programa terapéutico pero en este caso se centrará el trabajo en la zona de la espalda. Se realizan una serie de ejercicios orientados al fortalecimiento de la musculatura profunda, gracias a la ingravidez del agua, para la mejora de la calidad de vida de los usuarios

Lunes, miércoles y viernes:

12:00 y 19:30

AQUAGYM

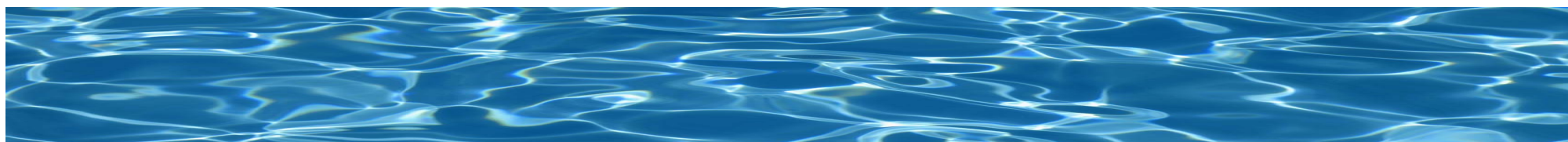
Es otra actividad que surge de la filosofía del fitness aplicada al medio acuático. Se trata de una actividad con soporte musical la cual combina ejercicios aeróbicos con el trabajo muscular de los diferentes grupos musculares y adaptándose a los diferentes niveles

Lunes, miércoles y viernes:

11:00 y 20:30

Lunes y miércoles:

11:00 y 20:30



ACTIVIDADES ACUÁTICAS

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:
16:30 y 17:30
Martes y jueves:
12:00, 16:30 y 17:30

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:
16:30, 17:30 y 18:30
Martes y jueves:
16:30, 17:30 y 18:30

NATACIÓN PRIMARIA Y SECUNDARIA

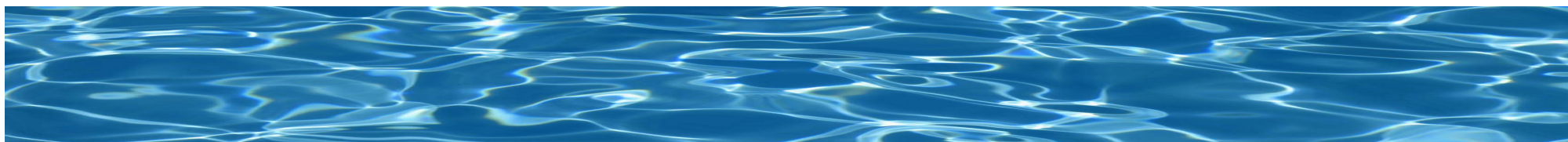
Etapa en la que empezamos a trabajar las habilidades propias de cada deporte. Es en el mundo de las actividades acuáticas cuando comenzamos a iniciar a nuestro alumnado en los estilos de natación. Finalidad mejorar el desarrollo integral del niño/a a través de la actividad física en el medio acuático.

Lunes, miércoles y viernes:
16:30, 17:30 y 18:30
Martes y jueves:
16:30, 17:30 y 18:30

NATACIÓN PARA ACOMPAÑANTES

La natación para acompañantes es una actividad que ofrece la instalación para todos aquellos adultos (padres, madres,...) de cursillista. Así tienen la opción de ocupar el tiempo de espera en la práctica de actividades acuática monitorizada por uno de nuestros técnicos

Lunes, miércoles y viernes:
16:30, 17:30 y 18:30
Marta y jueves:
16:30



ACTIVIDADES ACUÁTICAS

AQUAMANTENIMIENTO

El aquamantenimiento es otra actividad dirigida en grupo en el medio acuático. A diferencia del aquagym, ésta puede o no ir acompañada de soporte musical en momentos determinados. Se trata de la realización de ejercicios para trabajar los diferentes grupos musculares, combinados con estiramientos y movilidad articular

Lunes, miércoles y viernes:
21:30
Martes y jueves:
21:30

NATACIÓN PARA DISCAPACITADOS

Consiste en dotar al alumnado de una buena base psicomotriz en el medio acuático, favoreciendo el desarrollo integral del individuo y dotarlo de las herramientas necesarias para poder integrarlo en cualquier actividad acuática, adaptando la metodología a las particularidades de cada individuo

Martes y jueves:
11:00 y 20:30

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 8:00 a 13:00, de 13:00 a 16:30 y de 20:30 a 22:30
Sábado:
de 9:00 a 14:00

