

## **ACTIVIDADES ACUÁTICAS**

### **NATACIÓN PARA JÓVENES Y MAYORES**

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.

**De lunes a viernes:**

9:00, 10:00, 11:00, 12:00, 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.

**De lunes a viernes:**

9:00 y 10:00

### **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:**

11:00 y 19:30

**Martes y jueves:**

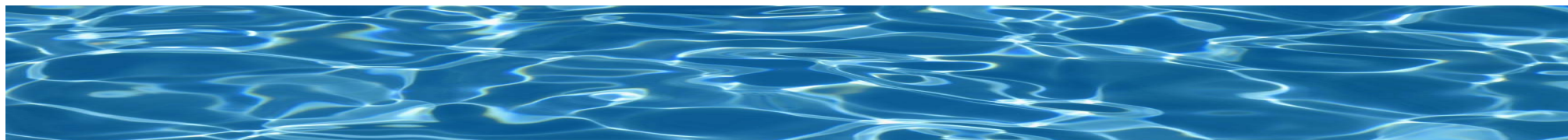
11:00 y 20:30

### **EMBARAZADAS**

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.

**Martes y jueves:**

13:00 y 19:30



## **ACTIVIDADES ACUÁTICAS**

### **ESCUELA PARA LA SALUD**

La Escuela para la Salud se encuentra dentro del programa de Natación Terapéutica. Se trata de una actividad para personas que presentan patologías leves pero que tienen la necesidad de realizar ejercicios acuáticos de motricidad, coordinación y equilibrio para mantener una buena calidad de vida.

**Lunes, miércoles y viernes:**  
12:00

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

### **NATACIÓN PARA PEQUES**

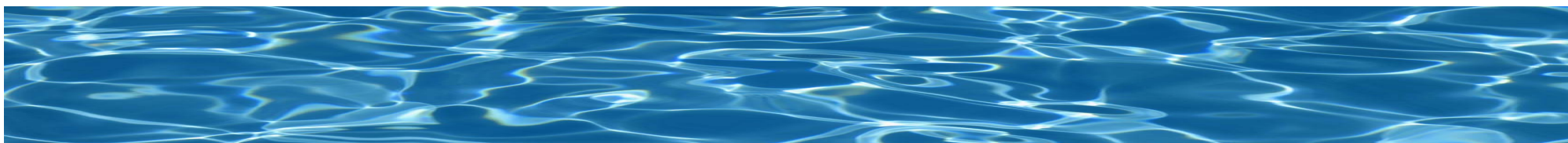
Esta etapa abarca la edad de los 3 a los 6 años. Una edad en la que debemos favorecer el dominio de su cuerpo en el espacio y que mejor sitio. De la relación de su cuerpo con el espacio se asentarán las bases para aprendizajes posteriores (lectura, cálculo, escritura...). Finalidad el dominio del medio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



## **ACTIVIDADES ACUÁTICAS**

### **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:**  
18:30  
**Martes y jueves:**  
16:30 y 18:30

### **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:**  
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 9:00 a 22:30  
**Sábado:**  
de 9:00 a 14:00

