

ACTIVIDADES ACUÁTICAS

NATACIÓN PARA JÓVENES Y 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.

De lunes a viernes:

9:30, 10:30, 11:30, 12:30, 20:00, 21:00 y 22:00

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:

10:30, 11:15 y 14:30

Martes y jueves:

10:30, 11:15 y 12:30

EJERCICIOS ACUÁTICOS PARA LA SALUD

La Escuela para la Salud se encuentra dentro del programa de Natación Funcional. 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:

10:30, 11:30, 12:30 y 21:00 (LX)

Martes y jueves:

11:15

HIDROTERAPIA

Al igual que las dos actividades anteriores, la Hidroterapia forma parte del programa de Natación Funcional. Son ejercicios en vaso poco profundo para personas que presentan más limitaciones en cuanto a movilidad. Así el trabajo realizado es sin mucha carga ni impacto alguno sobre las articulaciones.

De lunes a viernes:

8:30, 9:30 y 13:30

AQUAGYM

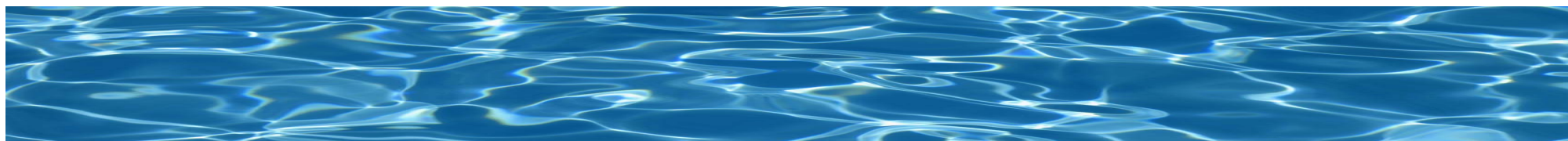
Es otra actividad que surge de la filosofía del fitness aplicada al medio acuático. Se trata de una actividad la cual combina ejercicios aeróbicos con el trabajo muscular de los diferentes grupos musculares y adaptándose a los diferentes niveles de los participantes.

Lunes, miércoles y viernes:

20:00

Martes y jueves:

21:00



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 Bebés está destinada a niños/as desde edades tempranas (a partir de 6 meses), donde podemos inculcarle la práctica de actividad física.

Lunes, miércoles y viernes: 16:00
Miércoles y viernes: 17:00, 18:00 y 19:00
Martes y jueves: 10:30, 12:30, 16:00 y 20:00

NATACIÓN PARA PEQUES

Esta etapa abarca la edad de los 3 a los 5 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.

De lunes a viernes:
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.

De lunes a viernes:
16:00, 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:
13:30

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 7:30 a 23:00 (de 16:00 a 20:00 limitado a familiares directos de alumnos cursillistas)
Sábado: de 9:00 a 14:00
Domingo: de 10:00 a 14:00

