

CURSOS DE NATACION "OTOÑO 2014"

Plazo de Inscripción: Desde el 16 de Septiembre de 2014.

Precio:

- Adultos y Aquagym:

- **16 Clases:** 70€ (Empadronados) 91 € (No Empadronados) + 1'1€ emisión de la Tarjeta del PMD*

- **8 Clases:** 35€ (Empadronados) 45.5 € (No Empadronados) + 1'1€ emisión de la Tarjeta del PMD*

- Niños:

- 16 Clases:

- 3-6 Años: 65€ (Empadronados) 84€ (No Empadronados) + 1'1€ emisión de la Tarjeta PMD*

- 7-14 Años: 55€ (Empadronados) 71€ (No Empadronados) + 1'1€ emisión de la Tarjeta PMD*

- 8 Clases:

- 3-6 Años: 32,5€ (Empadronados) 42€ (No Empadronados) + 1'1€ emisión de la Tarjeta PMD*

- 7-14 Años: 27,5€ (Empadronados) 35,5€ (No Empadronados) + 1'1€ emisión de la Tarjeta PMD*

- * Sólo la primera vez.

CURSOS NATACIÓN ADULTOS	TIPO DE CURSOS	HORARIOS	DÍAS	COMIENZO DE FECHAS	
3 DÍAS SEMANA (piscina Juan Carlos)	CURSOS ADULTOS (PERFECCIONAMIENTO)	20:00-20:45	LUNES MIÉRCOLES VIERNES	PRIMER TURNO	29-09-14 al 05-11-14 (16 clases)
				SEGUNDO TURNO	10-11-14 al 17-12-14 (16 clases)
2 DÍAS SEMANA (piscina Juan Carlos)	CURSOS ADULTOS (INICIACIÓN Y PERFECCIONAMIENTO)	19:00-19:45	LUNES MIÉRCOLES	PRIMER TURNO	29-09-14 al 19-11-14 (16 clases)
		21:00-21:45		SEGUNDO TURNO	24-11-14 al 22-12-14 (8 clases)
		09:00-09:45	MARTES JUEVES	PRIMER TURNO	30-09-14 al 20-11-14 (16 clases)
		20:00-20:45		SEGUNDO TURNO	25-11-14 al 18-12-14 (8 clases)
		21:00-21:45			
1 DÍA SEMANA (piscina Santa María)	CURSO DE ADULTOS	09:15-10:00	SÁBADOS	PRIMER TURNO	04-10-14 al 29-11-14 (8 clases)
	AQUAGYM	10:15-11:00			
	EMBARAZADAS	10:15-11:00			
	CURSO DE ADULTOS	09:15-10:00	DOMINGOS	PRIMER TURNO	05-10-14 al 30-11-14 (8 clases)
	AQUAGYM	10:15-11:00			
	EMBARAZADAS	10:15-11:00			

Ingreso o transferencia en el nº de Cuenta de Globalcaja: ES87-3190-2082-26-4335617223 de GLOBALCAJA, dentro de los dos días siguientes a la reserva

CURSOS DE NATACION “OTOÑO 2014”

CURSOS NATACIÓN NIÑOS	TIPO DE CURSOS	HORARIOS	DÍAS	COMIENZO FECHAS	
2 DÍAS SEMANA (16 clases)	INICIACIÓN Y PERFECCIONAMIENTO (3 a 14 años)	18:00-18:45	LUNES-MIÉRCOLES (PISCINA REY JUAN CARLOS)	PRIMER TURNO	06-10-14 al 26-11-14
		18:00-18:45	MARTES-JUEVES (PISCINA REY JUAN CARLOS)	PRIMER TURNO	07-10-14 al 27-11-14
		19:00-19:45	MARTES-JUEVES (PISCINA REY JUAN CARLOS)	PRIMER TURNO	07-10-14 al 27-11-14
1 DÍA SEMANA (8 clases)	INICIACIÓN Y PERFECCIONAMIENTO (3 a 14 años)	18:00-18:45	VIERNES (PISCINA REY JUAN CARLOS)	PRIMER TURNO	03-10-14 al 28-11-14
		19:00-19:45		PRIMER TURNO	03-10-14 al 28-11-14
	MATRONATACIÓN (2-3 años)	11:15-12:00	SÁBADOS (PISCINA SANTA MARÍA)	PRIMER TURNO	04-10-14 al 29-11-14
	INICIACIÓN Y PERFECCIONAMIENTO (3 a 14 años)	12:00-12:45		PRIMER TURNO	04-10-14 al 29-11-14
			12:45-13:30		
	MATRONATACIÓN (2-3 años)	INICIACIÓN Y PERFECCIONAMIENTO (3 a 14 años)	11:15-12:00	DOMINGOS (PISCINA SANTA MARÍA)	PRIMER TURNO
12:45-13:30			PRIMER TURNO		05-10-14 al 30-11-14
		12:00-12:45		PRIMER TURNO	05-10-14 al 30-11-14

Ingreso o transferencia en el nº de Cuenta de Globalcaja: ES87-3190-2082-26-4335617223 de GLOBALCAJA, dentro de los dos días siguientes a la reserva



CURSOS DE NATACION “OTOÑO 2014”

CURSOS NATACION NIÑOS Y ADULTOS	<p>INICIACIÓN: enseñanza y el aprendizaje de la natación. El programa de enseñanza tiene en cuenta los objetivos, contenidos, métodos, pedagogía y evaluación, necesarios para que el niño o el adulto adquieran las habilidades necesarias para aprender a nadar.</p> <p>PERFECCIONAMIENTO: Actividad física en la que se perfeccionan y practican los diferentes estilos de natación, a la vez que se mejora la condición física, a través del trabajo de resistencia, trabajo de fondo y fuerza en el agua.</p>
AQUAGYM	<p>Dirigido a personas interesadas en tonificar los músculos moldeando el cuerpo, a la vez que se incrementa la fuerza muscular. Mejora de la condición física general y, en particular, de las capacidades aeróbicas, a través de la práctica divertida de ejercicio en el medio acuático, sin utilizar la natación tradicional como instrumento para conseguirlo.</p>
MATRONATACION	<p>Dirigido a bebés a partir de 24 meses hasta los 3 años, acompañados por un adulto. Se realizan actividades lúdicas de estimulación motriz, donde la interacción afectiva es muy importante. Además, permite la total libertad de movimientos en el medio acuático. La duración de las sesiones es de 30 minutos.</p> <p>(Es imprescindible que el bebé esté acompañado por un adulto en el agua).</p>
EMBARAZADAS	<p>Destinado a mujeres en estado de gestación entre los 3 y 8,5 meses aproximadamente. El objetivo general está enfocado al mantenimiento de la forma física durante el período de preparación de la gestante (para el momento concreto del parto).</p>