

# Natación NIÑOS



3 a 12 años

Grupos entre 5 y 10 alumnos		PRECIO MES €	
		SOCIOS	NO SOCIOS
<b>Dos días:</b>	* Lunes - miércoles	39 <i>*trimestral 111 €</i>	55 <i>*trimestral 156 €</i>
	* Martes - jueves		
	* Viernes tarde - sábado mañana		
Un día semana		28 <i>*trim: 81 €</i>	39 <i>*trim: 111 €</i>
Particulares (Para más de 1 niño hablar con responsable)		20 €/sesión	24 €/sesión

*Novedad: Posibilidad de pago trimestral con descuento*

**HORARIOS** entre **17.30** y **19.30** h.  
*Clases de 30 minutos*

## Edades entre 3 y 12 años

El programa de natación que trabajamos en la Piscina Angel Santamaría tiene un carácter prioritariamente educativo y utilitario.

Lo que pretende es que a parte de aprender a nadar los niños aprendan a utilizar el agua para favorecer el desarrollo del niño tanto en el ámbito motriz como en el socio afectivo y cognitivo.

Para conseguir estos propósitos, se ha dividido el programa en diferentes niveles de aprendizaje. Cada uno de estos niveles tiene sus objetivos y contenidos específicos. Considerando las diferencias individuales de cada uno, el ritmo del aprendizaje también puede variar, por eso no todos pasaran de nivel a la vez.

El paso a un nivel superior implica haber superado los objetivos específicos para acceder a aprendizajes más complejos.

### OBJETIVOS

- ⊗ Familiarización y adquisición de autonomía en el medio acuático.
- ⊗ Aprendizaje y perfeccionamiento de técnicas de estilos.
- ⊗ Desarrollo y mantenimiento físico.



Inscripciones de 10 a 13 h., tfno. 976 23 61 07

# Natación ADULTOS



Clases natación y  
gimnasia dentro del agua

DIAS y HORARIOS		Precio mes SOCIOS	Precio mes NO SOCIOS
Lunes y Miércoles	A las 19.30	40 €	50 €
Martes y Jueves	Dos horarios: - 11.00 - 19.30		

( Clases de 45 minutos. Otros horarios consultar )

## ADULTOS INICIACIÓN

Gente que no sabe nadar y que tiene miedo al agua. Conseguir que pierda el miedo al agua y adquiera autonomía sin exigir ninguna perfección técnica. La familiarización se trata de un proceso lento en la mayoría de adultos.

Un adulto deja de pertenecer al nivel iniciación cuando ha adquirido un a cierta autonomía que le permite desplazarse sin ayuda del monitor o del material auxiliar.

### OBJETIVOS

- ♦ Familiarizarse y adquirir autonomía con el medio acuático.
- ♦ Mejora del estado físico: motricidad, flexibilidad, capacidad respiratoria, tonificación muscular.

## Adultos mantenimiento y perfeccionamiento

Conseguir una mejora de la condición física personal.

La condición física de cada uno regulara la complejidad de los diferentes ejercicios, y también el nivel de exigencia de cada objetivo.

Tratamos de conocer la técnica de los diferentes estilos de natación y de dominar el medio acuático.

### OBJETIVOS

- Mejora de la condición física: resistencia, tonificación muscular y flexibilidad.
- Aprender y perfeccionar las técnicas de los estilos
- Mejorar calidad de vida.
- Previene y compensa alteraciones del aparato locomotor.
- Prevención y disminución de molestias de la espalda (lumbares, cervicales y dorsales).
- Recuperación en el agua de lesiones articulares y musculares

# HIDROSPINNING

DIAS Y HORARIOS

Dos días/semana (clases de 45 minutos):

lunes-miércoles ó martes-jueves

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	7.15 h.		7.15 h.	
9.30 h.		9.30 h.		9.30 h. <i>recuperación</i>
14 h.		14 h.		
20 h.		20 h.		20 h.



	SOCIOS	NO SOCIOS
<b>Precio mes</b> (2 días fijos)	<b>45 €</b>	<b>55 €</b>
<b>BONO: 65 €</b>	14 Clases	10 Clases

\*\* Con BONO de clases, es necesario reservar bicicleta con antelación en el teléfono 667 518 615 \*\*

Esta actividad esta condicionada por una bicicleta que esta fija al suelo.

Es una sesión con la cual se puede obtener un **entrenamiento efectivo, intensivo y de gran potencia**, representa un trabajo optimo cardiovascular que potencia el corazón y los pulmones, tonifica y muscula las piernas, abdominales, dorsales y brazos.

Gracias al continuo masaje del agua en las piernas ayuda a adelgazar y a combatir la celulitis y al estar dentro de un ambiente líquido como el agua evita los dolores musculares debido al ácido láctico. Se trata de una gran gama de ejercicios en el agua y con acompañamiento de música.

Las clases duran 40 minutos de trabajo y 5 de estiramientos. Media hora montado en una bicicleta estática dentro de una piscina es suficiente porque requiere más esfuerzo y quema más calorías que cualquier otro ejercicio. Además con el agua, dicen los expertos, las articulaciones sufren menos. Las técnicas más novedosas para modelar el cuerpo aúnan deporte y diversión.

Hidrospinnig es indicada para embarazadas, obesos, rehabilitaciones, atletas de diferentes especialidades deportivas y principalmente para ciclistas, además de ser un gran complemento para el condicionamiento físico.

### Principales ventajas:

- ▶ *Gasto aproximado de 400 calorías en 40 minutos de clase.*
- ▶ *Sobrecarga controlada de forma segura e individualizada.*
- ▶ *Bajísimo riesgo de lesiones. Reduce la sobrecarga de la columna.*
- ▶ *Reducción de estrés térmico. Fuerza constante en el giro.*

**PISCINA ANGEL SANTAMARIA**

Cno. Fuente de la Junquera, 21  
Teléfono: 976 56 50 00

Inscripciones de 10 a 13 h., tfno. 976 23 61 07

# ACTIVIDADES ACUATICAS PARA BEBES CON PAPAS DENTRO DEL AGUA

Desde 6 a 36 MESES

Deja que tu bebe descubra el medio acuático de una forma natural y gratificante.

..... Colores, colchonetas, churros, puzzles, muñecos, construcciones, formas, tamaños, letras, números... y un sin fin de material para que tu BEBE, a través de una metodología totalmente innovadora.

Se desarrolla en un ambiente totalmente lúdico y divertido y además adquiere un dominio del medio acuático acorde siempre a su edad.

## OBJETIVOS

- ☺ Familiarización con el medio acuático.
- ☺ Dominio de su cuerpo en el medio acuático.
- ☺ Desarrollo y refuerzo a nivel cognitivo, motórico y fisiológico
- ☺ respetando las características de cada niño.

Inscripciones de 10 a 13 h., tfno. 976 23 61 07

# BEBES... al agua !



Días a la semana y horarios			
1 DIA	LUNES	16.15 h.	Clases de 45 min
	MIERCOLES	16.15 h.	
	VIERNES	10.15 h.	
	SABADO	10.15 h.	
2 Días	LUNES y MIERCOLES	19.30 h.	Clases de 30 min
	MARTES y JUEVES	19.30 h.	

	Precio € / TRIMESTRE	
	SOCIOS	NO SOCIOS
1 día semana	159	201
2 días semana	174	216

**PISCINA ANGEL SANTAMARIA**

Cno. Fuente de la Junquera, 21  
Teléfono: 976 56 50 00

# Escuela de NATAACION

LUN - MIE - VIE : de 13 a 14 h.

Todos los días: de 17 a 18 h.

Precio:  
40 €/mes

## OBJETIVOS:



- ☞ Dominio del agua
- ☞ Entrenamientos adecuados
- ☞ Perfeccionamiento de estilos
- ☞ Técnica de salidas, vueltas y relevos
- ☞ Juegos para potenciar coordinación y fuerza
- ☞ Competiciones y exhibiciones

*PUEDEN PERTENECER A LA ESCUELA:*

*Todos aquellos que hayan pasado las pruebas de acceso.*

**PISCINA ANGEL SANTAMARIA**

Cno. Fuente de la Junquera, 21  
Teléfono: 976 56 50 00



# Escuela de WATERPOLO

**Horarios:**

Precio: 40 €/mes

**LUNES y MIÉRCOLES de 19 a 19.30 h.**

Donde se pondrán las porterías.

Podrán hacer la natación también en horarios de tarde.

Objetivos

- Dominio del medio acuático
- Coordinación del movimiento de Waterpolo
- Dominio técnica del balón
- Control de pases al compañero
  - Técnica tiros a puerta
  - Juego en equipo
- Competiciones y exhibiciones

*PUEDEN PERTENECER A LA ESCUELA:*

*Todos aquellos que hayan pasado las pruebas de acceso.*

**PISCINA ANGEL SANTAMARIA**

Teléfono: 976 56 50 00