

LUDENS



ACTIVIDADES ACUÁTICAS

 Casa León S.D.R. - Curso 2016 / 2017



¡PURA VIDA EN EL AGUA!

TURNO 1: 3 OCT - 22 DIC (Inscripciones desde el 19 sep.)
Los días 5 y 12 oct, 1 nov, 5, 6 y 8 dic no hay actividad.
*El día 17 dic: FIESTA ACUÁTICA DE NAVIDAD

TURNO 2: 9 ENE - 1 ABR (Inscripciones desde el 12 dic.)
Los días 27 y 28 feb no hay actividad.

TURNO 3: 17 ABR - 22 JUN (Inscripciones desde el 20 mar.)
Los días 24 abr, 1 may, no hay actividad.
*El día 17 jun: FIESTA ACUÁTICA FIN DE CURSO

ACTIVIDADES Y NIVELES



Infantil

(desde los 6 meses hasta los 15 años)

BEBES (6-23 MESES)	Supone el contacto inicial con el medio acuático y persigue la familiarización del bebé con el mismo, se estimula su desarrollo psicomotriz, cognitivo y emocional. Participación de un adulto acompañante en todas las sesiones.
INICIACIÓN I (2-3 AÑOS)	Dominio básico del medio acuático. Desarrollo de habilidades que permiten: reducir el miedo al agua, desplazamiento autónomo, respiración básica, cambios de posición, zambullidas e inmersiones.
INICIACIÓN II (4-5 AÑOS)	Desarrollo de las habilidades motrices acuáticas básicas: desplazamientos, respiración, cambios de posición, zambullidas, juegos acuáticos, inmersiones e iniciación al estilo de crol, espalda y braza.
PERFECCIONAMIENTO I (6-8 AÑOS)	Desarrollo de los elementos técnicos de los estilos de natación: crol, espalda, braza, salto de cabeza, virajes, natación con aletas, juegos acuáticos, salvamento y socorrismo.
PERFECCIONAMIENTO II (DESDE 9 AÑOS)	Afianzamiento de las técnicas de nado en los estilos de crol, espalda, braza y mariposa. Perfeccionamiento de salidas y virajes. Natación con aletas, nado submarino, salvamento y socorrismo. Se logra una mayor eficiencia en el nado y un aumento de la capacidad aeróbica.
TECNIFICACIÓN (DESDE 13 AÑOS)	Entrenamiento de los estilos de natación, las salidas y los virajes para lograr una mayor eficiencia en el nado: crol, espalda, braza, mariposa, natación con aletas, nado submarino, salvamento y socorrismo. Sesiones con exigencia física para un desarrollo de la capacidad aeróbica.



Adultos

(desde los 16 años)

NATACIÓN	Desde un nivel de iniciación hasta la corrección de errores y mejora técnica en los estilos de crol, espalda, braza y mariposa. Desarrollo de habilidades que permiten: coordinar la respiración con el nado, salto de cabeza, virajes y nado submarino.
FITNESS ACUÁTICO	Acondicionamiento físico. Desarrollo de la resistencia cardiovascular, tonificación y flexibilidad. No es necesario saber nadar. Programa de mantenimiento que busca de forma global un estado de bienestar óptimo.
ESPALDA SANA *	Programa de prevención de dolores y patologías de espalda a través del aprovechamiento de los beneficios del ejercicio en el agua. Combina natación y fitness acuático.
ACUA - RUNNING*	Programa de acondicionamiento físico que tiene por objetivo el mantenimiento del estado de forma. Ejercicio no agresivo y de bajo impacto dirigido a deportistas para la recuperación de lesiones, así como complemento a las sesiones de trabajo en su deporte.
NATACIÓN EMBARAZADAS*	Grupo de actividad física específico dirigido a mujeres gestantes que persigue contribuir al bienestar de la madre y el feto a través de la adquisición o mantenimiento del nivel de condición física.



HORARIOS

EL DESARROLLO DE LAS CLASES ESTA SUPEDITADO A UN MÍNIMO DE 4 PARTICIPANTES POR GRUPO

Infantil

duración L M X J V S

BEBES	30'		17:30		17:30		
INICIACION I	30'	17:30	18:00	17:30	18:00	17:30	12:30
		18:00		18:00		18:00	
INICIACION II	45'	18:30	18:30	18:30	18:30	18:30	11:45
PERFECCIONAM. I	45'	18:30	18:30	18:30	18:30	18:30	11:45
PERFECCIONAM. II	45'	19:15	19:15	19:15	19:15	19:15	11:00
TECNIFICACIÓN	45'	20:00		20:00			

Adultos

duración L M X J V S

NATACIÓN	45'	11:15		11:15		11:15	10:15
		20:00		20:00			
FITNESS ACUATICO	45'	10:30		10:30		10:30	
		19:15	20:00	19:15	20:00		



MATRÍCULAS

Opciones

sesiones

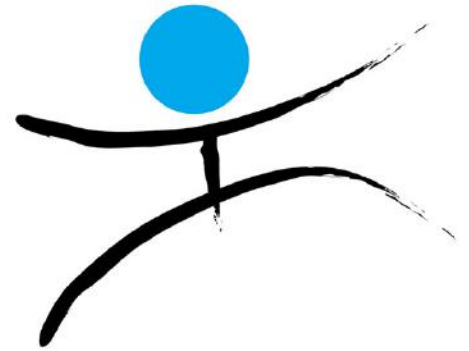
PVP por persona

ANUAL INDIVIDUAL	2 sesiones / sem.	240 €
FAMILIAR ANUAL 2 (dos miembros de la misma familia: padres o hermanos)	2 sesiones / sem.	220 €
FAMILIAR ANUAL 3 (tres miembros de la misma familia: padres o hermanos)	2 sesiones / sem.	180 €
TURNO - OPCIÓN A	2 sesiones / sem.	90 €
TURNO - OPCIÓN B	1 sesión / sem.	60 €
BONO SESIÓN	1 sesión	7 €

SI DESEA MAS SESIONES A LA SEMANA, CONSULTENOS PARA CONOCER DISPONIBILIDAD Y TARIFA

La información de este folleto tiene carácter meramente informativo. LUDENS se reserva el derecho a modificar cualquier contenido del mismo sin previo aviso. Para cualquier duda o consulta, pongase en contacto con nosotros.

LUDENS



INFORMACIÓN Y RESERVAS

www.ludensweb.es

Tlfno: 692 212 546

(Lun-Vie de 9:00h a 14:00h)
