

Puro  
Deporte  
Ludens

# ACTIVIDADES ◇ ACUÁTICAS

La Venatoria S.D. - Curso 2017-2018

## **TURNO 1: 2 OCT - 21 DIC**

(Inscripciones desde el 18 sep.)

Los días 5 y 12 oct., 1 nov., 6 y 8 dic. no hay actividad.

\*El día 22 dic.: FIESTA ACUÁTICA DE NAVIDAD

## **TURNO 2: 8 ENE - 24 MAR**

(Inscripciones desde el 11 dic.)

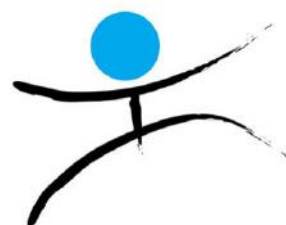
## **TURNO 3: 9 ABR - 21 JUN**

(Inscripciones desde el 12 mar.)

Los días 23 abr., 1 may. no hay actividad.

\*El día 22 jun.: FIESTA ACUÁTICA FIN DE CURSO

LUDENS



# ACTIVIDADES Y NIVELES

## ◇ INFANTIL

<b>BEBÉS (6-23 MESES)</b>	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.
<b>INICIACIÓN I (2-3 AÑOS)</b>	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.
<b>INICIACIÓN II (4-5 AÑOS)</b>	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.
<b>PERFECCIONAMIENTO I (6-7 AÑOS)</b>	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.
<b>PERFECCIONAMIENTO II (DESDE 8 AÑOS)</b>	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.
<b>SALVAMENTO Y SOCORRISMO (DESDE 8 AÑOS)</b>	Desarrollo de las competencias motrices del deporte de Salvamento y Socorrismo, mejora de la condición física y aprendizaje de los contenidos técnicos y tácticos.
<b>TECNIFICACIÓN (DESDE 11 AÑOS)</b>	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

<b>NATACIÓN</b>	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.
<b>FITNESS ACUÁTICO</b>	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.
<b>ALTO RENDIMIENTO</b>	Perfeccionamiento de la técnica y táctica de nado a través del desarrollo de la condición física. Sesiones exigentes de entrenamiento. Se trabaja para alcanzar objetivos: competiciones de natación, travesías de aguas abiertas, triatlón...

# HORARIOS

## INFANTIL

	DURACIÓN	L	M	X	J	V	S
BEBÉS	30'	17:00h.		17:00h.			13:00h.
INICIACIÓN I	30'	17:30h.	18:00h.	17:30h.	18:00h.	18:00h.	11:45h.
		18:00h.	18:30h.	18:00h.	18:30h.		13:00h.
INICIACIÓN II	45'	17:45h.	18:15h.	17:45h.	18:15h.	17:45h.	11:30h.
PERFECCIONAMIENTO I	45'	18:30h.	18:15h.	18:30h.	18:15h.	18:30h.	12:15h.
PERFECCIONAMIENTO II	45'	18:30h.	19:00h.	18:30h.	19:00h.	18:30h.	12:15h.
SALVAMENTO Y SOCORRISMO	45'	19:15h.		19:15h.			
TECNIFICACIÓN	45'	17:00h.		17:00h.			

## ADULTOS

	DURACIÓN	L	M	X	J	V	S
NATACIÓN	45'	17:00h.	10:00h.	17:00h.	10:00h.		
			19:45h.		19:45h.		
FITNESS ACUÁTICO	45'	17:00h.	10:45h.	17:00h.	10:45h.		
			19:00h.		19:00h.		
ALTO RENDIMIENTO	60'		20:30h.		20:30h.		

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

# MATRÍCULAS

	SESIONES/SEMANA	PVP POR PERSONA
ANUAL INDIVIDUAL	2	240 €
ANUAL FAMILIAR 2 (Dos miembros de la familia, padres o hermanos)	2	220 €
ANUAL FAMILIAR 3 (Tres miembros de la familia, padres o hermanos)	2	180 €
TURNO - OPCIÓN A	3	135 €
TURNO - OPCIÓN B	2	90 €
TURNO - OPCIÓN C	1	60 €
TURNO - ALTO RENDIMIENTO	2	115 €

SI DESEA MÁS SESIONES A LA SEMANA, CONSÚLTENOS 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.

# INFORMACIÓN Y RESERVAS

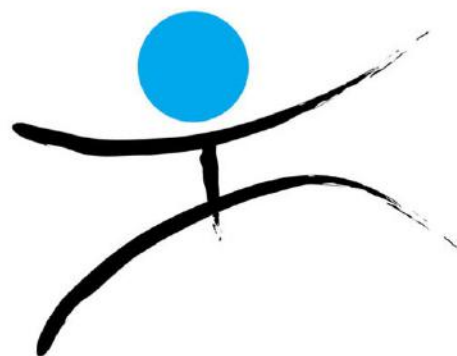
[www.ludensweb.es](http://www.ludensweb.es)

Tlfno: 692 212 546

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



LUDE*e*NS



SÍGUENOS EN  
FACEBOOK

