



ACTIVIDADES ACUÁTICAS

La Venatoria S.D.
Verano 2018

Puro Verano 
LUDENS

ACTIVIDADES Y NIVELES



Infantil (Desde los 6 meses hasta los 15 años)

BEBÉS (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 11 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	Corrección de errores y mejora técnica en los estilos de crol, espalda y braza e iniciación a la 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.
ALTO RENDIMIENTO	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...

PROGRAMA VERANO 2018

Inscripciones desde el 4 de Junio



Fechas

(Clases de lunes a viernes)



Horarios

1 TURNO (2 JUL - 13 JUL)

2 TURNO (16 JUL - 27 JUL)

3 TURNO (30 JUL - 10 AGO)

4 TURNO (13 AGO - 24 AGO)

*Día 15 AGO no hay actividad

BEBÉS (6-23 MESES) - 30MIN	17:45H	
INICIACIÓN I (2-3 AÑOS) - 30MIN	17:45H	18:15H
INICIACIÓN II (4-5 AÑOS) - 45MIN	17:00H	18:15H
PERFECCIONAMIENTO I (6-8 AÑOS) - 45MIN	17:00H	18:15H
PERFECCIONAMIENTO II (DESDE 9 AÑOS) - 45MIN	17:00H	18:15H
TECNIFICACIÓN (DESDE 11 AÑOS) - 45MIN	19:00H	
NATACIÓN (ADULTOS) - 45MIN	19:00H	
FITNESS ACUÁTICO (ADULTOS) - 45 MIN	19:00H	
ALTO RENDIMIENTO (ADULTOS) - 60MIN	19:00H	

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



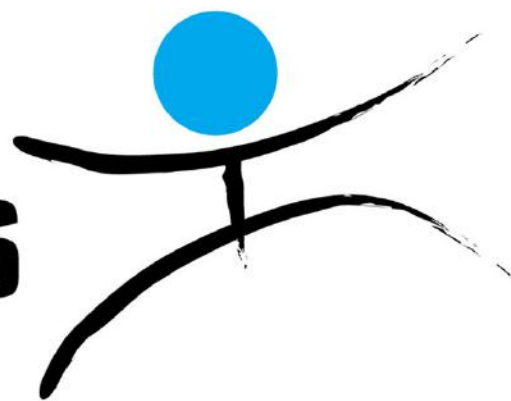
Matrículas

TURNO COMPLETO	30 €
ALTO RENDIMIENTO	40 €
BONO 5 (Una semana de turno)	20 €

El contenido de este folleto es de carácter meramente informativo. LUDENS se reserva el derecho a modificar cualquier aspecto del mismo sin previo aviso. Para cualquier duda o consulta, póngase en contacto con nosotros.



LUDENS



INFORMACIÓN Y RESERVAS

www.ludensweb.es
Tlfno: 692 212 546
(Lun-Vie de 9:00 a 14:00h)