

Puro
Deporte
Ludens

ACTIVIDADES ◇ ACUÁTICAS

La Venatoria S.D. - Curso 2019-2020



TURNO 1: 30 SEP - 19 DIC

(Inscripciones desde el 16 sep.)

Los días 12, 30 y 31 oct., 1 nov., 6 y 9 dic. no hay actividad.

*El día 20 dic.: FIESTA ACUÁTICA DE NAVIDAD

TURNO 2: 08 ENE - 21 MAR

(Inscripciones desde el 10 dic.)

TURNO 3: 23 MAR - 18 JUN

(Inscripciones desde el 9 mar.)

Del 3 al 13 abr. (vacaciones Sem. Santa), 23 abr, y el 01 may.
no hay actividad.

*El día 19 jun.: FIESTA ACUÁTICA FIN DE CURSO

LUDENS





ACTIVIDADES Y NIVELES

◇ INFANTIL

| | |
|--|---|
| 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 (6-7 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 8 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

| | |
|-------------------------|--|
| 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. |
| 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... |



HORARIOS

INFANTIL

| | DURACIÓN | L | M | X | J | V | S |
|----------------------|----------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
| BEBÉS | 30' | | | | | | 12:45h. |
| INICIACIÓN I | 30' | 18:00h. | 18:00h. | 18:00h. | 18:00h. | 18:00h. | 12:15h. |
| INICIACIÓN II | 45' | 18:00h. | 18:00h. | 18:00h. | 18:00h. | 18:00h. | 12:15h. |
| PERFECCIONAMIENTO I | 45' | 18:30h. | 18:30h. | 18:30h. | 18:30h. | 18:30h. | 11:30h. |
| PERFECCIONAMIENTO II | 45' | 18:45h. | 18:45h. | 18:45h. | 18:45h. | 18:45h. | 11:30h. |
| TECNIFICACIÓN | 45' | 17:15h. | | 17:15h. | | 17:45h. | 11:30h. |

ADULTOS

| | DURACIÓN | MARTES | JUEVES |
|------------------|----------|---------|---------|
| NATACIÓN | 45' | 10:00h. | 10:00h. |
| | | 20:00h. | 20:00h. |
| FITNESS ACUÁTICO | 45' | 10:45h. | 10:45h. |
| | | 19:15h. | 19:15h. |
| ALTO RENDIMIENTO | 60' | 20:45h. | 20:45h. |

EL DESARROLLO DE LAS CLASES ESTÁ SUPEDITADO A UN MÍNIMO DE 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 | 2 | 90 € |
| TURNO - OPCIÓN B | 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

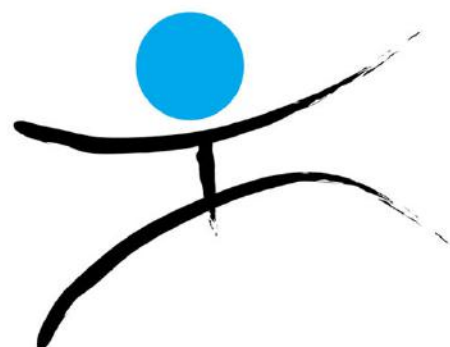
www.ludensweb.es

Tlfno: 692 212 546

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



LUDE*e*NS



SÍGUENOS EN
FACEBOOK

