

Puro
Deporte
Ludens

ACTIVIDADES ◇ ACUÁTICAS

La Venatoria S.D. - Curso 2020-2021



TURNO 1: 28 SEP - 18 DIC

(Inscripciones desde el 14 sep.)

Los días 9, y 12 oct., 2 nov., 7 y 8 dic. no hay actividad.

TURNO 2: 11 ENE - 25 MAR

(Inscripciones desde el 9 dic.)

Los días 15 y 16 feb. no hay actividad.

TURNO 3: 06 ABR - 17 JUN

(Inscripciones desde el 8 mar.)

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

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.		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 VIERNES SABADO

NATACIÓN	45'	10:00h.	10:00h.		
		20:00h.	20:00h.		
FITNESS ACUÁTICO	45'	10:45h.	10:45h.	19:30h.	13:00h.
		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
TURNO - OPCIÓN A	2	90 €
TURNO - OPCIÓN B	1	60 €
TURNO - ALTO RENDIMIENTO	2	115 €

NOTA: debido a la inestable situación con motivo del COVID-19, las matriculas anuales no están disponibles.

SI DESEA MÁS SESIONES A LA SEMANA, CONSÚLTENOS PARA CONOCER DISPONIBILIDAD Y TARIFA

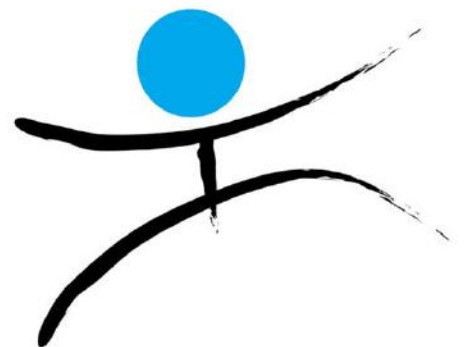
La información de este folleto tiene carácter meramente informativo. LUDENS se reserva el derecho a modificar cualquier contenido del mismo sin previo aviso. Para cualquier duda o consulta, pongase en contacto con nosotros.

INFORMACIÓN Y RESERVAS

www.ludensweb.es

Tlfno: 692 212 546
(Lun-Vie de 10:00 a 13:00h)

LUDE*e*NS



SÍGUENOS EN
FACEBOOK

