

Puro  
Deporte  
Ludens

# ACTIVIDADES ◇ ACUÁTICAS

La Venatoria S.D. - Curso 2021-2022



## **TURNO 1: 27 SEP - 18 DIC**

(Inscripciones desde el 13 sep.)

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

## **TURNO 2: 10 ENE - 26 MAR**

(Inscripciones desde el 9 dic.)

Los días 28 feb. y 1 mar. no hay actividad.

## **TURNO 3: 28 MAR - 18 JUN**

(Inscripciones desde el 14 mar.)

Los días desde el 7 al 16 abr. no hay actividad.

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>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'						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	L	M	X	J	V	S
NATACIÓN	45'	17:15h.	10:00h.	17:15h.	10:00h.		
			19:30h.		19:30h.		
FITNESS ACUÁTICO	45'		10:45h.		10:45h.	19:30h.	13:00h.
			19:15h.		19:15h.		
ALTO RENDIMIENTO	60'		20:00h.		20:00h.		

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 €

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

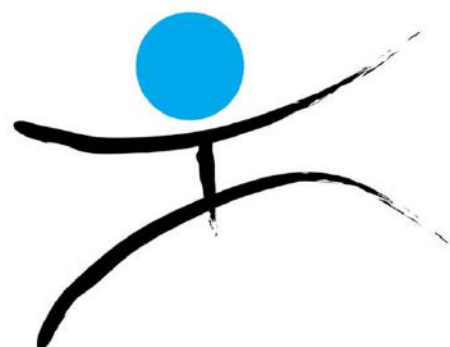
La información de este folleto tiene carácter meramente informativo. LUDENS se reserva el derecho a modificar cualquier contenido del mismo sin previo aviso. Para cualquier duda o consulta, pongase en contacto con nosotros.

# INFORMACIÓN Y RESERVAS

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

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

LUDE*e*NS



SÍGUENOS EN  
FACEBOOK

