



# ACTIVIDADES ACUÁTICAS

La Venatoria S.D.  
Verano 2022

Puro Verano   
LUDE<sup>e</sup>NS

# ACTIVIDADES Y NIVELES



## Infantil (Desde los 6 meses hasta los 15 años)

<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 (Desde los 16 años)

<b>NATACIÓN</b>	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.
<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...



# PROGRAMA VERANO 2022

Inscripciones desde el 6 de Junio



## Fechas

(Clases de lunes a viernes)



## Horarios

TURNOS	FECHAS
1º	27 JUN - 01 JUL
2º	04 JUL - 08 JUL
3º	11 JUL - 15 JUL
4º	18 JUL - 22 JUL
5º	25 JUL - 29 JUL
6º	01 AGO - 05 AGO
7º	08 AGO - 12 AGO
8º	16 AGO - 19 AGO

<b>BEBÉS (6-23 MESES) - 30MIN</b>	<b>17:00H</b>
<b>INICIACIÓN I (2-3 AÑOS) - 30MIN</b>	<b>17:00H</b>
<b>INICIACIÓN II (4-5 AÑOS) - 45MIN</b>	<b>17:45H</b>
<b>PERFECCIONAMIENTO I (6-7 AÑOS) - 45MIN</b>	<b>18:30H</b>
<b>PERFECCIONAMIENTO II (DESDE 8 AÑOS) - 45MIN</b>	<b>18:30H</b>
<b>TECNIFICACIÓN (DESDE 11 AÑOS) - 45MIN</b>	<b>19:15H</b>
<b>NATACIÓN (ADULTOS) - 45MIN</b>	<b>19:15H</b>
<b>FITNESS ACUÁTICO (ADULTOS) - 45 MIN</b>	<b>19:15H</b>
<b>ALTO RENDIMIENTO (ADULTOS) - 45MIN</b>	<b>19:15H</b>

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



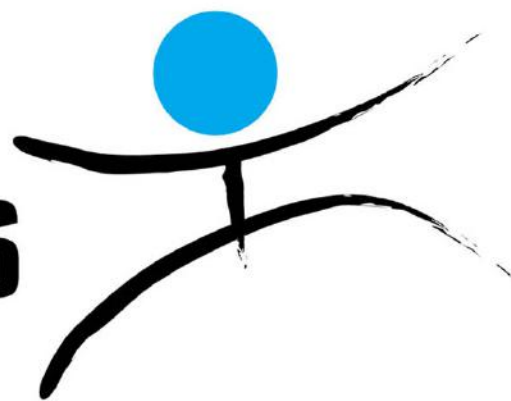
## Matrículas

<b>TURNO COMPLETO</b>	<b>20 €</b>
-----------------------	-------------

Nota: el Turno 8º son 4 días ya que el lunes es festivo. La matrícula para ese turno es de 15€



**LUDENS**



**INFORMACIÓN  
Y RESERVAS**

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

**Tlfno: 692 212 546**

**(Lun-Vie de 10:00 a 13:00h)**