



# ACTIVIDADES ACUÁTICAS

**S.D. LA VENATORIA**  
**VERANO**  **23**



# ACTIVIDADES



## 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 medio 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 a 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

## INSCRIPCIONES DESDE EL 7 DE JUNIO



### FECHAS (CLASES DE LUNES A VIERNES)

TURNOS	FECHAS
1º	26 JUN - 30 JUN
2º	3 JUL - 7 JUL
3º	10 JUL - 14 JUL
4º	17 JUL - 21 JUL

TURNOS	FECHAS
5º(*)	24 JUL - 28 JUL
6º	31 JUL - 4 AGO
7º	7 AGO - 11 AGO

(\*) 25 de julio festivo nacional sin actividad



### HORARIOS

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

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



### MATRÍCULAS

TURNO COMPLETO	25 €
----------------	------

**NOTA:** Turno 5º es de 4 días, ya que el martes es festivo. La matrícula para este turno es de 20€

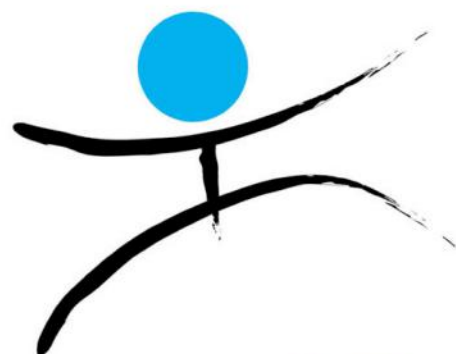
El contenido de este folleto es de carácter meramente informativo. LUDENS se reserva el derecho a modificar cualquier aspecto del mismo sin previo aviso. Para cualquier duda o consulta, póngase en contacto con nosotros.

# 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  
INSTAGRAM



SÍGUENOS EN  
FACEBOOK

