

CASA GALICIA

ACTIVIDADES ACUÁTICAS

CURSO 2023 / 2024



TURNO 1: 25 SEP - 16 DIC

INSCRIPCIONES DESDE EL 11 SEP.

LOS DIAS 5 Y 12 OCT, 1 NOV Y 6 Y 8 DE DIC NO HAY ACTIVIDAD

TURNO 2: 8 ENE - 23 MAR

INSCRIPCIONES DESDE EL 11 DIC.

LOS DIAS 12 Y 13 FEB NO HAY ACTIVIDAD

TURNO 3: 3 ABR - 15 JUN

INSCRIPCIONES DESDE EL 11 MAR.

LOS DIAS 23 ABR Y 1 MAY NO HAY ACTIVIDAD

LUDE*e***NS**





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.



PROGRAMA

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.		17:15h.	

ADULTOS

	DURACIÓN	L	M	X	J	V	S
NATACIÓN	45'	19:30h.	10:00h.	19:30h.	10:00h.		
			19:30h.		19:30h.		
FITNESS ACUÁTICO	45'	19:15h.	10:45h.	19:15h.	10:45h.		
			19:15h.		19:15h.		

MATRÍCULAS

PVP POR PERSONA

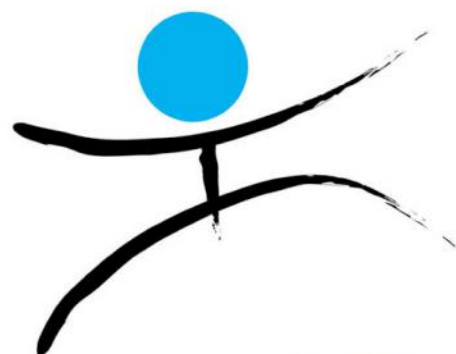
TURNO - OPCIÓN A (dos sesiones a la semana)	90 €
TURNO - OPCIÓN B (una sesión a la semana)	60 €

INFORMACIÓN Y RESERVAS

www.ludensweb.es

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

LUDE*e*NS



SÍGUENOS EN
INSTAGRAM



SÍGUENOS EN
FACEBOOK

