



ACTIVIDADES ACUÁTICAS

S.D. LA VENATORIA
VERANO ☀️ **24**



ACTIVIDADES



INFANTIL (DESDE LOS 6 MESES HASTA LOS 15 AÑOS)

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 medio 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 a 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 (DESDE LOS 16 AÑOS)

NATACIÓN	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.
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..

PROGRAMA

INSCRIPCIONES DESDE EL 3 DE JUNIO



FECHAS (CLASES DE LUNES A VIERNES)

TURNO 1*: 25 JUN - 28 JUN

TURNO 2: 01 JUL - 05 JUL

TURNO 3: 08 JUL - 12 JUL

TURNO 4: 15 JUL - 19 JUL

TURNO 5: 22 JUL - 26 JUL

TURNO 6: 29 JUL - 02 AGO

TURNO 7: 05 AGO - 09 AGO

TURNO 8*: 12 AGO - 16 AGO



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: los turnos 1º y 8º son de 4 días. La matrícula para esos turnos es de 20€

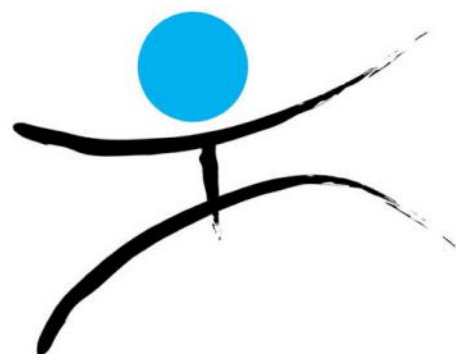
El contenido de este folleto es de carácter meramente informativo. LUDENS se reserva el derecho a modificar cualquier aspecto del mismo sin previo aviso. Para cualquier duda o consulta, póngase en contacto con nosotros.

INFORMACIÓN Y RESERVAS

www.ludensweb.es

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

LUDE*e*NS



SÍGUENOS EN
INSTAGRAM 

SÍGUENOS EN
FACEBOOK 