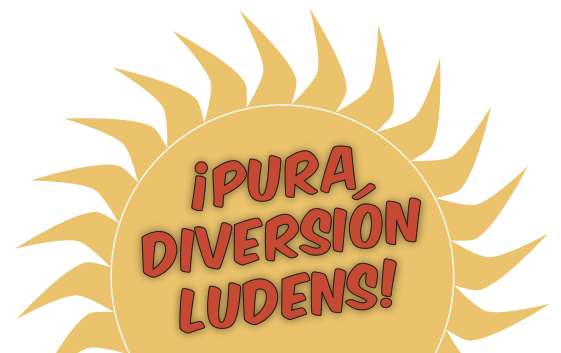


ACTIVIDADES

ACUATICAS



VERANO #26



PURO DEPORTE

INFANTIL (DESDE LOS 2 AÑOS HASTA LOS 12 AÑOS)

INICIACIÓN I (2-3 AÑOS)	<i>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.</i>
INICIACIÓN II (4-5 AÑOS)	<i>Desarrollo de las habilidades motrices acuáticas básicas: desplazamientos, respiración, cambios de posición, zambullidas, juegos acuáticos, inmersiones e iniciación al estilo crol, espalda y braza.</i>
PERFECCIONAMIENTO I (6-7 AÑOS)	<i>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.</i>
PERFECCIONAMIENTO II (DESDE 8 AÑOS)	<i>Afianzamiento de las técnicas de nado en los estilos 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.</i>

ADULTOS (DESDE LOS 16 AÑOS)

FITNESS ACUÁTICO	<i>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.</i>
------------------	--

CASINO DE LEÓN

PROGRAMA DE LUNES A VIERNES



TURNO 1:	29 JUN	-	03 JUL
TURNO 2:	06 JUL	-	10 JUL
TURNO 3:	13 JUL	-	17 JUL
TURNO 4:	20 JUL	-	24 JUL
TURNO 5:	27 JUL	-	31 JUL
TURNO 6:	03 AGO	-	07 AGO

INSCRIPCIONES DESDE EL 1 DE JUNIO HORARIOS Y MATRÍCULA

INFANTIL		
INICIACIÓN I	30'	18:00 h
INICIACIÓN II	45'	17:15 h
PERFECCIONAMIENTO I	45'	16:30 h
PERFECCIONAMIENTO II	45'	16:30 h

ADULTOS		
FITNESS ACUÁTICO	45'	18:30 h

**TURNO COMPLETO
30€**

El desarrollo de las clases está supeditado a un mínimo de participantes por grupo.

DIVERSIÓN Y SEGURIDAD SON NUESTROS OBJETIVOS



INFORMACION



692 212 546

LUNES A VIERNES

De 10:00h a 13:00h

RESERVAS

www.ludensweb.es

SÍGUENOS EN REDES



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, póngase en contacto con nosotros.