



S.D. LA VENATORIA MUNDOLUDENS

ACTIVIDADES

ACUATICAS



VERANO #26



PURO DEPORTE



S.D. LA VENATORIA

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

INFANTIL (DESDE LOS 6 MESES HASTA LOS 12 AÑOS)

<i>BEBÉS (6-23 MESES)</i>	<i>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.</i>
<i>INICIACIÓN I (2-3 AÑOS)</i>	<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>
<i>INICIACIÓN II (4-5 AÑOS)</i>	<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>
<i>PERFECCIONAMIENTO I (6-7 AÑOS)</i>	<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>
<i>PERFECCIONAMIENTO II (DESDE 8 AÑOS)</i>	<i>Afianzamiento de la 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>
<i>TECNIFICACIÓN (DESDE 11 AÑOS)</i>	<i>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.</i>

ADULTOS (DESDE LOS 16 AÑOS)

<i>NATACIÓN</i>	<i>Desde un nivel de iniciación hasta 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.</i>
<i>FITNESS ACUÁTICO</i>	<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 ótimo.</i>
<i>ALTO RENDIMIENTO</i>	<i>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...</i>

DIVERSIÓN Y SEGURIDAD SON NUESTROS OBJETIVOS



S.D. LA VENATORIA

PROGRAMA DE LUNES A VIERNES

TURNO 1: 29 JUN - 03 JUL

TURNO 5: 27 JUL - 31 JUL

TURNO 2: 06 JUL - 10 JUL

TURNO 6: 03 AGO - 07 AGO

TURNO 3: 13 JUL - 17 JUL

TURNO 7: 10 AGO - 14 AGO

TURNO 4: 20 JUL - 24 JUL

INSCRIPCIONES DESDE EL 1 DE JUNIO

HORARIOS Y MATRÍCULA

INFANTIL		
BEBÉS	30'	17:00 h
INICIACIÓN I	30'	17:00 h
INICIACIÓN II	45'	17:45 h
PERFECCIONAMIENTO I	45'	18:30 h
PERFECCIONAMIENTO II	45'	18:30 h
TECNIFICACIÓN	45'	19:15 h

ADULTOS		
NATACIÓN	45'	19:15 h
FITNESS ACUÁTICO	45'	19:15 h
ALTO RENDIMIENTO	45'	19:15 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.