

ACTIVIDADES ACUÁTICAS

26/27

PRIMER TURNO

DEL 28 SEP AL 11 DIC

INSCRIPCIONES DESDE 14 SEP

LOS DÍAS 5 Y 12 OCT, 2 NOV, 7 Y 8 DIC

NO HAY ACTIVIDAD

SEGUNDO TURNO

DEL 11 ENE AL 20 MAR

INSCRIPCIONES DESDE 9 DIC

TERCER TURNO

DEL 31 MAR AL 11 JUN

INSCRIPCIONES DESDE 8 MAR

LOS DÍAS 23 ABR Y 1 MAY

NO HAY ACTIVIDAD



CASA GALICIA

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 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 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.
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 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

		DURACIÓN	L	M	X	J	V	S
INFANTIL	BEBÉS	30'						12:45h
	INICIACIÓN I	30'	18:00h		18:00h		18:00h	12:15h
	INICIACIÓN II	45'	18:30h		18:30h		18:30h	12:15h
	PERFECCIONAMIENTO I	45'	19:15h		19:15h		19:15h	11:30h
	PERFECCIONAMIENTO II	45'	19:15h		19:15h		19:15h	11:30h
	TECNIFICACIÓN	45'					20:00h	

		DURACIÓN	L	M	X	J	V	S
ADULTOS	NATACIÓN	45'	17:15h		17:15h			
	FITNESS ACUÁTICO	45'	20:00h		20:00h			

MATRICULAS

	PVP POR PERSONA
TURNOS - OPCIÓN A (dos sesiones a la semana)	105€
TURNOS - OPCIÓN B (una sesión a la semana)	70€



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.

RESERVAS:
WWW.LUDENSWEB.ES

INFORMACIÓN:
692 212 546
(LUN - VIE 10:00 13:00)

¡SÍGUENOS!



**VISITA LA WEB Y REDES SOCIALES PARA CONOCER
TODOS LOS DETALLES DE LAS ACTIVIDADES.
¡TE ESPERAMOS!**