

ACTIVIDADES ACUÁTICAS

26/27

PRIMER TURNO

DEL 28 SEP AL 10 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 10 JUN

INSCRIPCIONES DESDE 8 MAR

LOS DÍAS 23 ABR Y 1 MAY

NO HAY ACTIVIDAD



S.D. LA VENATORIA

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.
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

HORARIOS

		DURACIÓN	L	M	X	J	V	S
INFANTIL	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			

		DURACIÓN	L	M	X	J	V	S
ADULTOS	NATACIÓN	45'	17:15h	10:00h	17:15h	10:00h	19:30h	
				19:30h		19:30h		
	FITNESS ACUÁTICO	45'		10:45h		10:45h		
				19:15h		19:15h		
	ALTO RENDIMIENTO	60'		20:00h		20:00h		

MATRICULAS

	PVP POR PERSONA
TURNO - OPCIÓN A (dos sesiones a la semana)	105€
TURNO - OPCIÓN B (una sesión a la semana)	70€
TURNO - ALTO RENDIMIENTO (dos sesiones a la semana)	135€



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!**