León Activo

Actividades Acuáticas "INVIERNO 2022"

CASA DE ASTURIAS

Información e inscripciones:

685 542 132 de 11.00 a 14.00 horas.
685 542 133 de 18.00 a 21.00 horas.

El plazo para inscribirse comienza el 27 de Diciembre hasta el 5 de Enero o completar grupos. El número de plazas ofertadas figuran en el cuadro anexo.

El primer día del curso se hará entrega de la documentación que tendrán que cumplimentar para formalizar la inscripción, teniendo en cuenta ley de protección de datos, Covid-19 y autorización bancaria para el pago que se realizará a través de la Casa de Asturias en León, que se encargará de la emisión de los recibos.

- La actividad da comienzo el día 10 de Enero y finaliza el 26 de Marzo.
- Para una mejor planificación de la actividad, en los turnos de 2 días no se podrá inscribir solo un día, teniendo que hacerlo en los grupos destinados a ello.
- Las inscripciones son orientativas, siendo los monitores los que organizarán los grupos para un mejor funcionamiento de la clase.

PLAZO DE INSCRIPCIÓN: DEL 27 de DICIEMBRE AL 5 DE ENERO

Teléfonos de inscripción:
685 542 132 (11 a 14) FIDEL
685 542 133 (18 a 21) VÍCTOR

CASA DE ASTURIAS EN LEÓN
C/ José Tejera nº 2
24193 NAVATEJERA (León)

Cuenta Oficial:
FB.me/CasaAsturiasLeon

ESCUELA DE ACTIVIDADES ACUÁTICAS

Actividades de 2 días

BEBÉS

- **DE 6 MESES A 36 MESES.**
- **PARTICIPACIÓN: MÍNIMO 6.**
- Martes y jueves: **17:00 a 17:30** h.
- Martes y jueves: **17:30 a 18:00** h.

Precio: **74.00 €.**

INFANTIL

- **DE 3 AÑOS EN ADELANTE.**
- **OPCIONES:**

1. **INICIACIÓN: MÍNIMO 6 ALUMNOS POR GRUPO.**
   - Martes y jueves de **18:00 a 18:45** h. Niños de **3** y **4** Años.
   - Martes y jueves de **18:45 a 19:30** h. Niños de **4** y **5** Años.
2. **PERFECCIONAMIENTO: MÍNIMO 8 ALUMNOS POR GRUPO.**
   - Lunes y miércoles de **18:00 a 18:45** h. Niños de **5** a **7** Años.
   - Lunes y miércoles de **18:00 a 18:45** h. Niños de **8** a **10** Años.
   - Lunes y miércoles de **18:00 a 18:45** h. Niños de **11** a **14** Años.

Precio: **81.00 €.**

Actividades de 1 día

INFANTIL

- **OPCIONES:**

1. **INICIACIÓN: MÍNIMO 6 ALUMNOS POR GRUPO.**
   - Viernes de **18:00 a 18:45** h. Niños de **4** a **6** Años.
   - Sábado de **11:45 a 12:30** h. Niños de **4** a **6** Años.
2. **PERFECCIONAMIENTO: MÍNIMO 8 ALUMNOS POR GRUPO.**
   - Viernes de **18:45 a 19:30** h. Niños de **5** a **8** Años.
   - Viernes de **19:30 a 20:30** h. Niños de **9** a **14** Años.
   - Sábado de **12:30 a 13:15** h. Niños de **5** a **8** Años.
   - Sábado de **13:15 a 14:15** h. Niños de **9** a **14** Años.

Precio: **48.00 €.**

CASA DE ASTURIAS EN LEÓN
C/ José Tejera nº 2
24193 NAVATEJERA (León)

Cuenta Oficial:
FB.me/CasaAsturiasLeon

ACTIVIDADES ADULTOS

NATACIÓN

1. **INICIACIÓN.**
   Dominio básico del medio acuático. Desarrollo de habilidades que permiten: reducir el miedo al agua, desplazamiento autónomo, respiración básica, cambios de posición e iniciación básica a los estilos crol y espalda. Clases de 45 minutos. Horario: martes y jueves de 10:15 a 11:00. Número mínimo de 6.

2. **PERFECCIONAMIENTO (NIVEL I MASTER)**

   Corrección de errores y mejora técnica en los estilos de crol, espalda e iniciación a la braza. Natación con aletas. Clases de 45 minutos. Horario: martes y jueves de 19:45 a 20:30. Número mínimo de 8.

3. **NATACION MASTER**
   Corrección de errores y mejora técnica de los 4 estilos de nado. Nado subacuático y natación con aletas. Trabajo de la resistencia aeróbica. Desarrollo de habilidades que permiten: dominio de los giros de los diferentes estilos de natación, diferentes técnicas de buceo y zambullidas.
   Entrenamiento 60-90 min. Número mínimo de 8.
   Horario: martes de 14.30 a 16.00, jueves de 20.15 a 21.45 y sábado de 9.00 a 10.30

ADULTOS

- **OPCIONES:**

1. **PERFECCIONAMIENTO: MÍNIMO 8 ALUMNOS POR GRUPO.**
   - Martes y jueves de **19:30 a 20:15** h.

3. **MASTER: MÍNIMO 8 ALUMNOS POR GRUPO.**
   - Martes de **14:30 a 16:00** h.
   - Jueves de **20:15 a 21:45** h.
   - Sábado de **9:00 a 10:30** h.

Precios: Actividad de 3 Días: **110.00 €.**
Actividad de 2 Días: **81.00 €.**
Actividad de 1 Día: **48.00 €.**

CASA DE ASTURIAS EN LEÓN
C/ José Tejera nº 2
24193 NAVATEJERA (León)

Cuenta Oficial:
FB.me/CasaAsturiasLeon

AQUAGYM

Programa de acondicionamiento físico. Desarrollo de la resistencia cardiovascular, tonificación y flexibilidad. Clases de 45 min. Número mínimo de 6.

Horario:

- Martes y jueves de 17:15 a 18:00.

AQUAGYM

- **PARTICIPACIÓN: MÍNIMO 8.**
- **OPCIONES:**

1. Martes y jueves:
   - De **17:15 a 18:00** h.

Precio: Actividad de 2 Días: **81.00 €.**

CASA DE ASTURIAS EN LEÓN
C/ José Tejera nº 2
24193 NAVATEJERA (León)

Cuenta Oficial:
FB.me/CasaAsturiasLeor

León Activo

Actividades Acuáticas "INVIERNO 2022"

NIÑOS

DÍAS	HORARIO	EDADES	PLAZAS
LUNES Y MIÉRCOLES	18:00/18:45	5 A 7 AÑOS	1 PLAZAS LIBRE
LUNES Y MIÉRCOLES	18:00/18:45	8 A 10 AÑOS	1 PLAZAS LIBRE
LUNES Y MIÉRCOLES	18:00/18:45	11 A 14 AÑOS	2 PLAZAS LIBRES
MARTES Y JUEVES	17:00/17:30	BEBÉS	4 PLAZAS LIBRES
MARTES Y JUEVES	17:30/18:00	BEBÉS	3 PLAZAS LIBRES
MARTES Y JUEVES	18:00/18:45	3 Y 4 AÑOS	10 PLAZAS LIBRES
MARTES Y JUEVES	18:45/19:00	4 Y 5 AÑOS	COMPLETO
VIERNES	18:00/18:45	4 A 6 AÑOS	7 PLAZAS LIBRES
VIERNES	18:45/19:30	5 A 8 AÑOS	COMPLETO
VIERNES	19:30/20:30	9 A 14 AÑOS	1 PLAZAS LIBRE
SÁBADO	11:45/12:30	4 A 6 AÑOS	3 PLAZAS LIBRES
SÁBADO	12:30/13:15	5 A 8 AÑOS	7 PLAZAS LIBRES
SÁBADO	13:15/14:15	9 A 14 AÑOS	12 PLAZAS LIBRES

ADULTOS

DÍAS	HORARIO	EDADES	PLAZAS
MARTES Y JUEVES	17:15/18:00	AQUAGYM	COMPLETO
MARTES Y JUEVES	19:30/20:15	NATACIÓN	COMPLETO

NATACIÓN MASTER

DÍAS	HORARIO	EDADES	PLAZAS
MARTES	14:30/16:00	TODOS LOS NIVELES	2 PLAZAS LIBRES
JUEVES	20:15/21:45	TODOS LOS NIVELES	2 PLAZAS LIBRES
SÁBADO	09:00/10:30	TODOS LOS NIVELES	2 PLAZAS LIBRES

CASA D' ASTURIAS EN LEÓN

75 ANIVERSARIO CASA D'ASTURIAS EN LEÓN

Cuenta Oficial:
FB.me/CasaAsturiasLeon