

Actividades Acuáticas "PRIMAVERA 2021"

CASA DE ASTURIAS

INFORMACIÓN

- Debido a la situación actual originada por la COVID-19, las actividades acuáticas se han suspendido los dos primeros trimestres. Tras una valoración de los pros y contras de iniciar las actividades acuáticas, llegamos a la decisión, en consenso con la junta directiva de la Casa de Asturias en León, de iniciar este curso después de Semana Santa, supeditado a los datos oficiales de contagios y a la espera de que no haya una cuarta ola.
- **Por ello, esperamos dar comienzo a las actividades acuáticas el lunes 12 de Abril, finalizando el 19 de Junio.**
 - Los cursos se van a ofertar **A NIÑOS/AS A PARTIR DE LOS 4 AÑOS, SIENDO NECESARIO QUE SEAN AUTÓNOMOS EN EL AGUA CON MATERIAL**, para evitar en la mayor medida el contacto con los monitores, debido al riesgo de contagio que existe, sobre todo con los grupos de edades de entre 4 y 7 años al interactuar con ellos en las clases. Un positivo en un monitor abriría un amplio abanico de transmisión de la enfermedad.



- Los grupos van a ser reducidos, y solo habrá dos en el mismo horario. Se establece un ratio de 6 alumnos para TODOS LOS GRUPOS DE NIÑOS/AS. Los adultos podrán ocupar 6 plazas por calle, hasta un máximo de 12.
- Solo habrá TURNOS DE UN DÍA A LA SEMANA para poder ofertar el mayor número de plazas posible.
- Para prevenir posibles contagios, solo se podrá acudir al curso en el que se ha inscrito.
- Los protocolos para un buen desarrollo de la actividad, como entrada y salida de los grupos, horarios y turnos de vestuarios, desinfección, etc., se pondrán en conocimiento de los alumnos, siendo obligatorio su cumplimiento.
- Las clases se imparten de lunes a sábado, excepto los festivos 23 DE ABRIL Y 1 DE MAYO.

INSCRIPCIONES:

- Será **VÍA TELEFÓNICA Y POR RIGUROSO ORDEN HASTA COMPLETAR LAS PLAZAS** designadas a cada grupo. Habrá una lista de espera de 6 personas en cada horario.
- En cada llamada solo se podrá inscribir a personas de la misma unidad familiar.
- El pago se realizará el primer día una vez formalizada la inscripción.
- Habrá un día designado a cada grupo que se detalla a continuación.

PLAZOS DE INSCRIPCIÓN:

6 DE ABRIL: INICIACIÓN

7 DE ABRIL: PERFECCIONAMIENTO I, II Y III

8 DE ABRIL: NATACIÓN ADULTOS Y AQUAGYM

9 DE ABRIL: VACANTES DE TODOS LOS GRUPOS

CASA DE ASTURIAS
EN LEÓN

C/ José Tejera nº 2
24102 LUAYTEJERA (León)

Teléfono y horarios de inscripción:

685 542 132

11 a 14 y 17 a 20 horas



Cuenta Oficial:
[FB.me/CasaAsturiasLeon](https://www.facebook.com/CasaAsturiasLeon)

ESCUELA DE ACTIVIDADES ACUÁTICAS

Actividades de 1 día

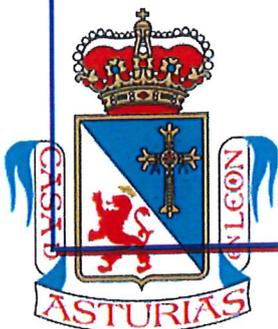
INFANTIL

- **DE 4 A 5 AÑOS.**
- **INICIACIÓN (autónomo con material)**
- **APRENDIZAJE (se desplaza sin material)**
- **PARTICIPACIÓN: 6 POR GRUPO.**
- **2 GRUPOS POR TURNO Y DÍA.**

▪ **OPCIONES:**

1. **INICIACIÓN:**

- MARTES de **18:00 a 18:45 h. iniciación.**
- MARTES de **18:00 a 18:45 h. aprendizaje.**
- MARTES de **18:45 a 19:30 h. iniciación.**
- MARTES de **18:45 a 19:30 h. aprendizaje.**
- JUEVES de **18:00 a 18:45 h. iniciación.**
- JUEVES de **18:00 a 18:45 h. aprendizaje.**
- JUEVES de **18:45 a 19:30 h. iniciación.**
- JUEVES de **18:45 a 19:30 h. aprendizaje.**
- VIERNES de **18:00 a 18:45 h. iniciación.**
- VIERNES de **18:00 a 18:45 h. aprendizaje.**
- SÁBADO de **11:45 a 12:30 h. iniciación.**
- SÁBADO de **11:45 a 12:30 h. aprendizaje.**



Precio: 45 €.

Actividades de 1 día

INFANTIL

- DE 5 A 14 AÑOS.
- NIVEL PERFECCIONAMIENTO I, II Y III.
- LAS EDADES SON ORIENTATIVAS.
- PARTICIPACIÓN: MÁXIMO 6 POR GRUPO.
- 2 GRUPOS POR TURNO Y DÍA.

▪ OPCIONES:

2. PERFECCIONAMIENTO:

- MARTES de 19:30 a 20:15 h. Niños de 5 a 7 Años (PI).
- MARTES de 19:30 a 20:15 h. Niños de 8 a 11 Años (PII).
- JUEVES de 19:30 a 20:15 h. Niños de 5 a 7 Años (PI).
- JUEVES de 19:30 a 20:15 h. Niños de 8 a 11 Años (PII).
- VIERNES de 18:45 a 19:30 h. Niños de 8 a 11 Años (PII).
- VIERNES de 18:45 a 19:30 h. Niños de 11 a 14 Años (PIII).
- SÁBADO de 12:30 a 13:15 h. Niños de 5 a 7 Años (PI).
- SÁBADO de 12:30 a 13:15 h. Niños de 8 a 11 Años (PII).
- SÁBADO de 13:15 a 14:15 h. Niños de 11 a 14 Años (PIII).
- SÁBADO de 13:15 a 14:15 h. Niños de 11 a 14 Años (PIII).

Precio: 45 €.

CASA DE ASTURIAS
EN LEÓN
C/ José Tejera nº 2
24002 NOVAJUEIRA (León)



Cuenta Oficial:
[FB.me/CasaAsturiasLeon](https://www.facebook.com/CasaAsturiasLeon)

ACTIVIDADES ADULTOS

NATACIÓN

1. PERFECCIONAMIENTO

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 o jueves de 20:15 a 21:00. Número mínimo de 6, máximo 12.

2. NATACIÓN MÁSTER

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 6, máximo 12.

Horarios:

Martes de 14.30 a 16.00 horas

Jueves de 15.00 a 16.30 horas.

Sábado de 9 a 10.30 horas. **6 PLAZAS.**

ADULTOS

PARTICIPACIÓN: MÍNIMO 6, MÁXIMO 12.
OPCIONES:

1. PERFECCIONAMIENTO:

- Martes de **20:15 a 21:00** h.
- Jueves de **20:15 a 21:00** h.

2. NATACIÓN MASTER:

- Martes de **15:00 a 16:30** h.
- Jueves de **14:30 a 16:00** h.
- Sábado de **9.00 a 10.30** h.

Precio: 1 DÍA 45€.
2 DÍAS 77€.

CASA DE ASTURIAS
EN LEÓN
C/ José Tejera nº 2
24100 NAYASIERA (León)



AQUAGYM

Programa de acondicionamiento físico. Desarrollo de la resistencia cardiovascular, tonificación y flexibilidad. Clases de 45 min. Número mínimo de 6, máximo 12.

Horario:

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

AQUAGYM

- **PARTICIPACIÓN: MÍNIMO 6, MÁXIMO 12.**

- **OPCIÓN:**

1. Martes y jueves:
 - o De **17:00 a 17:45 h.**

 **Precio: 77€.**

