

ACTIVIDADES ACUÁTICAS PRIMAVERA 2025

CASA DE ASTURIAS

Información e inscripciones:

El plazo para la información y las inscripciones será **desde el 18 al 24 de marzo** o hasta cubrir las plazas.

Serán únicamente vía telefónica los días indicados en los
horarios:

18 AL 21 DE MARZO:

685 542 132 (Fidel) en horario de 9.00 a 13.00 horas.
685 542 133 (Víctor) en horario de 16.30 a 19.30 horas.

24 DE MARZO:

685 542 132 (Fidel) en horario de 9.00 a 13.00 horas.

**SE OFERTAN ÚNICAMENTE LAS VACANTES DEL CUADRO DE DISPONIBILIDAD.
(VER ANEXO)**

Se proporcionará una ficha que se deberá reenviar debidamente cumplimentada y firmada a la dirección de correo electrónico leonactivosl@hotmail.com lo antes posible para formalizar la matrícula y siempre antes del 25 de marzo.

- La actividad dará comienzo el día **25 de marzo** y finaliza el **14 de junio**.
- Del **martes 15 al miércoles 23 de abril**, y el **1 de mayo** se suspenden las clases.
- 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.

Teléfonos de información:
685 542 132 FIDEL
685 542 133 VÍCTOR

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.**
- **17:30 a 18:00 h.**



Precio: 80.00 €.

INFANTIL

**DE 3 AÑOS EN ADELANTE.
OPCIONES:**

1. INICIACIÓN: MÍNIMO 6 ALUMNOS POR GRUPO.

- **Martes y jueves de 18:00 a 18:45 h. COMPLETO**

2. PERFECCIONAMIENTO: MÍNIMO 8 ALUMNOS POR GRUPO.

- Martes y jueves de **18:45 a 19:30 h.** Niños de **5** a **7** Años.
- Martes y jueves de **18:45 a 19:30 h.** Niños de **8** a **10** Años.
- Martes y jueves de **18:45 a 19:30 h.** Niños de **11** a **14** Años.

Precio: 90.00 €.



Actividades de 1 día

- **OPCIONES:**

1. INICIACIÓN: MÍNIMO 6 ALUMNOS POR GRUPO.

- Viernes de 18:00 a 18:45 h.
- Sábado de 11:45 a 12:30 h.

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: 52.00 €.

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: **CONSULTAR**. 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. Número mínimo de 8.

Horarios:

- Martes y Jueves de 19:30 a 20:15 horas.
- **Jueves de 20:15 a 21:15 horas. PRE-MASTER**

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. **INICIACIÓN: MÍNIMO 6 ALUMNOS POR GRUPO.**
 - CONSULTAR
2. **PERFECCIONAMIENTO: MÍNIMO 8 ALUMNOS POR GRUPO.**
 - Martes y jueves de 19:30 a 20:15 h. **COMPLETO**
 - Jueves de 20:15 a 21:15 h.
3. **MASTER: MÍNIMO 8 ALUMNOS POR GRUPO.**
 - **Martes de 14:30 a 16:00 h. COMPLETO**
 - **Jueves de 20:15 a 21:45 h. COMPLETO**
 - **Sábado de 9:00 a 10:30 h. COMPLETO**



Precios: Actividad de 3 Días: **110.00 €.**
Actividad de 2 Días: **90.00 €.**
Actividad de 1 Día: **52.00 €.**

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.

COMBINADA NATACION Y AQUAGYM

Programa combinado de natación para una mejora aeróbica, ejercicios de tonificación muscular y flexibilidad a través del aprovechamiento de los beneficios del ejercicio en el agua. Clases de 45 min.

Horario:

- Martes de 19:30 a 20:15 (NATACIÓN) y jueves de 16:30 a 17:15 (AQUAGYM).

AQUAGYM

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

1. Martes y jueves:
 - o De **16:30 a 17:15 h.**
 - o De **17:15 a 18:00 h.**

COMBINADA NATACIÓN Y AQUAGYM

2. **Martes: De 19:30 a 20:15 h. NATACIÓN COMPLETO**
Jueves: De 16:30 17:15 h. AQUAGYM COMPLETO



Precio: Actividad de 2 Días: **87.00 €.**