

# ***Actividades Acuáticas*** ***"Invierno 2023"*** **CASA DE ASTURIAS**

## **Inscripciones:**

Inscripción telefónica desde el 3 hasta el 5 de enero hasta cubrir las plazas.

Información e inscripciones en el teléfono:

**685 542 133 de 11.00 a 14.00 y de 18.00 a 20.00 horas.**

**Disponibilidad de plazas según cuadro anexo.**

El primer día del curso se le hará entrega de la documentación que tendrán que cumplimentar para formalizar la inscripción, teniendo en cuenta ley de protección de datos 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 9 de Enero y finaliza el 25 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.
- Las clases se imparten de lunes a sábado.

**PLAZO DE INSCRIPCIÓN: DEL 3 AL 5 DE ENERO.**

***Teléfono de inscripción:***  
***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.**
- Martes y jueves: **17:30 a 18:00 h.**



**Precio: 75.00 €.**

#### **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: 85.00 €.**

### Actividades de 1 día

- 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: 50.00 €.**

## 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. 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.

#### 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: **85.00 €.**  
Actividad de 1 Día: **50.00 €.**

## 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 17:15 a 18:00 (AQUAGYM).

### **AQUAGYM**

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

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

### **COMBINADA NATACIÓN Y AQUAGYM**

2. Martes: De **19:30 a 20:30** h. **NATACIÓN**  
Jueves: De **17:15 a 18:00** h. **AQUAGYM**



**Precio:** Actividad de 2 Días: **85.00 €.**

# **Actividades Acuáticas**

## **"Invierno 2023"**

### **NIÑOS**

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

### **ADULTOS**

DÍAS	HORARIO	EDADES	PLAZAS
MARTES Y JUEVES	17:15/18:00	AQUAGYM	2 PLAZAS
MARTES Y JUEVES	19:30/20:15	NATACIÓN	2 PLAZAS

### **NATACIÓN MASTER**

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