

# ***Actividades Acuáticas*** ***"OTOÑO 2025"***

## **Información e inscripciones:**

El plazo para las inscripciones será desde el **25 de agosto al 5 de septiembre** o hasta cubrir las plazas.

Para facilitar la información a la hora de hacer las inscripciones, se asignarán unos días determinados a cada grupo, pudiéndose apuntar únicamente en los días asignados a cada turno.

Se proporcionará una ficha que se deberá reenviar debidamente cumplimentada y firmada a la dirección de correo electrónico [leonactivosl@hotmail.com](mailto:leonactivosl@hotmail.com) lo antes posible para formalizar la matrícula, y siempre antes del 15 de septiembre.

La actividad dará comienzo el día 22 de septiembre y finaliza el 20 de diciembre.

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.

Al inscribirse en el primer trimestre, se podrá reservar el segundo o todo el curso, indicándolo en la ficha.

**LAS CLASES SE IMPARTEN DE LUNES A SÁBADO, EXCEPTO LOS DÍAS:  
6 Y 13 DE OCTUBRE, 1 DE NOVIEMBRE, 6 Y 8 DE DICIEMBRE.**

**Serán únicamente vía telefónica (no WhatsApp ni SMS)**

**DEL 25 AL 29 DE AGOSTO DE 16.00 A 20.00 HORAS.**

**DEL 1 AL 5 DE SEPTIEMBRE DE 8.00 A 12.00 HORAS.**

**DEL 25 DE AGOSTO AL 5 DE SEPTIEMBRE:**

**LUNES 25 Y 1: TODAS LAS ACTIVIDADES ACUATICAS DE ADULTOS.**

**MARTES 26 Y 2: ACTIVIDADES ACUATICAS NIÑ@S DE LOS MARTES Y JUEVES.**

**MIÉRCOLES 27 Y 3: ACTIVIDADES ACUATICAS DE LOS VIERNES.**

**JUEVES 28 Y 4: ACTIVIDADES ACUATICAS DE LOS VIERNES.**

**VIERNES 29 Y 5: ACTIVIDADES ACUATICAS NIÑ@S DE LOS SÁBADOS.**

**UNA VEZ CERRADO EL PLAZO, LAS PLAZAS VACANTES SE OFERTARÁN A PARTIR  
DEL MARTES 9 DE SEPTIEMBRE.**

***Teléfono de información:***  
***685 542 133 VÍCTOR***

# ESCUELA DE ACTIVIDADES ACUATICAS

## Actividades de 2 días

### **BEBES**

DE 6 MESES A 36 MESES.  
PARTICIPACION: MÍNIMO 6.

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



**Precio: 83.00 €.**

### **INFANTIL**

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

1. INICIACION: MINIMO 6 ALUMNOS POR GRUPO.

- **Martes y jueves de 18:00 a 18:45 h. Niños de 3 a 4 Años.**

2. PERFECCIONAMIENTO: MINIMO 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: 93.00 €.**

## Actividades de 1 día

**OPCIONES:**

1. INICIACION: MINIMO 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: MINIMO 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: 55.00 €.**

# ACTIVIDADES ADULTOS

## NATACION

### 1. INICIACION.

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: **LUNES Y MIERCOLES DE 10.15 A 11.00 HORAS**. 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. **INICIACION: MINIMO 6 ALUMNOS POR GRUPO.**
  - **Lunes y miércoles de 10.15 a 11.00 h.**
2. **PERFECCIONAMIENTO: MINIMO 8 ALUMNOS POR GRUPO.**
  - **Martes y jueves de 19:30 a 20:15 h.**
  - **Jueves de 20:15 a 21:15 h.**
3. **MASTER: MINIMO 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: **115.00 €.**  
Actividad de 2 Días: **93.00 €.**  
Actividad de 1 Día: **55.00 €.**

## AQUAGYM

Programa de acondicionamiento físico. Desarrollo de la resistencia cardiovascular, tonificación y flexibilidad. Clases de 45 min. Número mínimo de 8.

Horarios:

- **Lunes y miércoles de 11.00 a 11.45 horas.**
- **Martes y jueves de 16.30 a 17:15 horas.**
- **Martes y jueves de 17:15 a 18:00 horas.**

## 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**

**PARTICIPACION: MÍNIMO 8.**

**OPCIONES:**

**1. Lunes y miércoles:**

**1- De 11:00 a 11:45 h.**

**2. Martes y jueves:**

**1- De 16:30 a 17:15 h.**

**2- De 17:15 a 18:00 h.**

### **COMBINADA NATACION Y AQUAGYM**

**3. Martes: De 19:30 a 20:15 h. NATACION  
Jueves: De 16:30 17:15 h. AQUAGYM**



**Precio:** Actividad de 2 Días: **90.00 €.**