

Actividades Acuáticas

"OTOÑO 2022"

CASA DE ASTURIAS

Inscripciones:

Inscripción telefónica desde el 7 hasta el 23 de septiembre o hasta cubrir las plazas.
Información e inscripciones en los teléfonos:

685 542 132 de 11.00 a 14.00 de lunes a viernes.

685 542 133 de 15.00 a 18.00 de lunes a viernes. (***) *A partir del Día 13 de Septiembre*

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 3 de Octubre (o el día 26 de Septiembre, en función de la apertura de la piscina climatizada) y finaliza el 22 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.
- 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, **excepto los festivos 5 Y 12 DE OCTUBRE, 1 DE NOVIEMBRE, Y 6 Y 8 DE DICIEMBRE.**

PLAZO DE INSCRIPCIÓN: DEL 7 AL 23 DE SEPTIEMBRE

Teléfonos de inscripción:

685 542 132 (11 a 14) FIDEL

685 542 133 (15 a 18) VÍCTOR

ESCUELA DE ACTIVIDADES ACUÁTICAS

Actividades de 2 días

BEBÉS

**DE 6 MESES A 36 MESES.
PARTICIPACIÓN: MÍNIMO 6.**

- 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. 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. 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. **INICIACIÓN: MÍNIMO 6 ALUMNOS POR GRUPO.**
 - Martes y jueves de **10:15 a 11:00** h.
2. **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 11:00 a 11:45.
- 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 **11:00 a 11:45 h.**
 - 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 18:00 h. AQUAGYM**



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