

URBANIZACIÓN VALJUNCO - ACT. ACUATICAS - VERANO 2011

ACTIVIDADES, NIVELES, CALENDARIO, TARIFAS Y HORARIOS

CURSOS

Cursos intensivos de 4 y 5 días en Julio y Agosto.

Días en blanco indican que no hay actividad.

Tarifa Curso: 20€ (5 días) / 16€ (4 días)

Clases de 45 minutos

JULIO

L	M	X	J	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

AGOSTO

L	M	X	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

	NIVEL	EDAD	GRUPO	HORARIO	DESCRIPCIÓN
E S C U E L A	INICIACIÓN I	2-4	1	13:30	Dominio básico del medio acuático. Desarrollo de habilidades que permiten: reducir el miedo al agua, desplazamiento autónomo, respiración básica, cambios de posición, zambullidas e inmersiones.
	INICIACIÓN II	5-7	1	12:45	Desarrollo de las habilidades motrices acuáticas básicas sin material auxiliar: desplazamientos, respiración, cambios de posición, zambullidas, inmersiones, manipulaciones de objetos. Juegos acuáticos. Progresión en la adquisición de hábitos higiénicos.
	PERFECCIONAMIENTO	8-15	1	12:45	Desarrollo de los elementos técnicos de los estilos de natación: crol, espalda, braza, salto de cabeza. Natación con aletas. Juegos acuáticos. Afianzamiento de los hábitos higiénicos y de seguridad.
A D U L T O S	INICIACIÓN	+16	1	12:00	Dominio básico del medio acuático. Desarrollo de habilidades que permiten: reducir el miedo al agua, desplazamiento autónomo, respiración básica, cambios de posición, zambullidas e inmersiones.
	PERFECCIONAMIENTO	+16	1	12:00	Corrección de errores y mejora técnica en los estilos de crol, espalda y braza e iniciación a la mariposa. Natación con aletas. Desarrollo de habilidades que permiten: coordinar la respiración con el nado, salto de cabeza, nado submarino.
	FITNESS ACUÁTICO	+16	1	12:00	Programa de acondicionamiento físico. Desarrollo de la resistencia cardiovascular, tonificación y flexibilidad. No es necesario saber nadar.
	ESPALDA SANA	+16	1	12:00	Programa de prevención y tratamiento de los dolores y patologías de espalda a través del aprovechamiento de los beneficios del ejercicio en el agua. Combina natación y fitness acuático.