

ACTIVIDADES ACUÁTICAS PARA ADULTOS 2016

CURSOS DE NATACIÓN

INICIACIÓN Y PERFECCINAMIENTO

Es una actividad de adaptación y conocimiento del medio acuático hasta la plena autonomía del mismo. Se trabaja la familiarización, flotación, respiración, propulsión y conocimiento de los factores técnicos de la natación.

FECHAS: Curso 1: Del 27 de Junio al 15 de Julio

Curso 2: Del 18 de Julio al 5 de Agosto

HORARIO: De 15:00 a 16:00 horas

DURACIÓN: Cursos de 15 clases

Todas las clases tendrán una duración de 60 minutos.

CUOTAS: CURSO 1 ABONADO: 27 EUROS / NO ABONADO: 54 EUROS

CURSO 2 ABONADO: 27 EUROS / NO ABONADO: 54 EUROS

ENTRENAMIENTO FÍSICO DE NATACIÓN

El entrenamiento físico de natación es una actividad en la que se pretende mejorar tanto los factores condicionales (fuerza, resistencia y velocidad), como los coordinativos físicos (coordinación/equilibrio) del rendimiento a través de la natación, consiguiendo una mayor movilidad y flexibilidad. Además también se pretende mejorar la técnica en los diferentes estilos de natación.

A continuación se expone un ejemplo de una sesión de entrenamiento de la natación:

Sesión 7	- Movilidad Articular - Estiramientos - 250 metros suave	- 2x50 (10 ejercicios de técnica). Rec: 30seg - 2x (10x50m) al 90%. Rec: 30 seg. Entre bloques 3 min.	- 500 metros suave
----------	--	---	--------------------

FECHAS: Curso 1: Del 27 de Junio al 5 de Agosto

HORARIO: Lunes, miércoles y jueves de 20:00 a 21:00 horas

DURACIÓN: Cursos de 18 clases

Todas las clases tendrán una duración de 60 minutos.

CUOTAS: CURSO 1 ABONADO: 27 EUROS / NO ABONADO: 54 EUROS

ACUAEROBIC / ACUAFITNESS

Variante del fitness con base musical que se realiza en el agua, aportando la ventaja de poder entrenar la tonificación muscular reduciendo el estrés de las articulaciones, así como ser un medio eficaz para la mejora de la condición física general.

FECHAS: Curso 1: Del 27 de Junio al 15 de Julio
Curso 2: Del 18 de Julio al 5 de Agosto

HORARIO: De 19:30 a 20:30 horas

DURACIÓN: Cursos de 15 clases
Todas las clases tendrán una duración de 60 minutos.

CUOTAS: CURSO 1 ABONADO: 15 EUROS / NO ABONADO: 30 EUROS
CURSO 2 ABONADO: 15 EUROS / NO ABONADO: 30 EUROS

INFORMACIÓN: Taquilla de las piscinas. TEL: 978 850 171



HOJA DE INSCRIPCIÓN

Nombre y apellidos: _____

Fecha de nacimiento: _____ Abonado: Si No

Teléfono: _____ Curso / Opción: _____

Marcar con una X el curso al que se va a inscribir

- INICIACIÓN A LA NATACIÓN
- ENTRENAMIENTO FÍSICO DE NATACIÓN
- ACUAEROBIC/ACUAFITNESS

Importante: Ingresar en cualquier entidad bancaria de Valderrobres en el número de cuenta del Ayuntamiento y entregar justificante bancario con la inscripción.