

Actividades Acuáticas

"OTOÑO 2024"

CASA DE ASTURIAS

Información e inscripciones:

El plazo para la información y las inscripciones será desde el **19 al 30 de agosto** o hasta cubrir las plazas.

Serán únicamente vía telefónica de lunes a viernes:

DEL 19 AL 23 DE AGOSTO:

685 542 133 (Víctor) en horario de 8.30 a 14.30 horas y de 16.00 a 19.00 horas.

DEL 26 AL 28 DE AGOSTO:

685 542 132 (Fidel) en horario de 8.30 a 13.00 horas y de 16.00 a 18.00 horas.

29 Y 30 DE AGOSTO:

685 542 133 (Víctor) en horario de 8.30 a 13.00 horas y de 16.00 a 18.00 horas.

UNA VEZ CERRADO EL PLAZO, LAS PLAZAS VACANTES SE OFERTARÁN A PARTIR DEL MARTES 10 DE SEPTIEMBRE.

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

- La actividad dará comienzo el día 23 de septiembre y finaliza el 21 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 clases se imparten de lunes a sábado, **excepto los festivos 5 Y 12 DE OCTUBRE, 1 DE NOVIEMBRE, 6 Y 9 DE DICIEMBRE.**

Teléfonos de Información:

685 542 132 FIDEL

685 542 133 VÍCTOR

Actividades de 2 días

BEBÉS

DE 6 MESES A 36 MESES.

PARTICIPACIÓN: MÍNIMO 6.

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

- **17:30 a 18:00 h.**



Precio: 80.00 €.

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 a 4 Años.**

2. PERFECCIONAMIENTO: MÍNIMO 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: 90.00 €.



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: 52.00 €.

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: **CONSULTAR**. 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. **INICIACIÓN: MÍNIMO 6 ALUMNOS POR GRUPO.**
 - CONSULTAR
2. **PERFECCIONAMIENTO: MÍNIMO 8 ALUMNOS POR GRUPO.**
 - Martes y jueves de **19:30 a 20:15 h.**
 - Jueves de **20:15 a 21:15 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: **90.00 €.**
Actividad de 1 Día: **52.00 €.**

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 16:30 a 17:15 (AQUAGYM).

AQUAGYM

- **PARTICIPACIÓN: MÍNIMO 8.**

- **OPCIONES:**

1. Martes y jueves:

- o De **16:30 a 17:15** h.
- o De **17:15 a 18:00** h.

COMBINADA NATACIÓN Y AQUAGYM

2. Martes: De **19:30 a 20:15** h. **NATACIÓN**

Jueves: De **16:30 17:15** h. **AQUAGYM**



Precio: Actividad de 2 Días: **87.00 €.**