

ACTIVIDADES PISCINA ADULTOS (desde 16 años)

ACTIVIDAD	EDAD / NIVEL	DESCRIPCIÓN
ADAPTACIÓN	Nivel 0	Estas clases están dirigidas a personas que no tienen experiencia previa y a quienes tienen miedo al agua. Se trabajan ejercicios para superar el temor y ganar confianza en el agua, como la flotación, el control de la respiración y los movimientos básicos. El objetivo principal es que el alumno se sienta seguro y cómodo en el agua.
INICIACIÓN	Principiante	Este nivel está orientado a personas que ya se sienten cómodas en el agua y quieren aprender las técnicas básicas de natación: introducir la coordinación de movimientos (brazos y piernas) y la técnica de la brazada. Generalmente, se inicia con el estilo de crol y espalda. También se trabaja el desplazamiento en el agua con mayor fluidez.
PERFECCIONAMIENTO	Medio-Avanzado	Diseñado para nadadores que ya dominan las bases de la natación y buscan mejorar su técnica. Se enfocan en perfeccionar las técnicas de natación (crol, espalda, pecho, mariposa) para aumentar la resistencia y la velocidad, y mejorar la coordinación de la respiración y los movimientos. También se trabajan aspectos avanzados como los giros y las series con aletas para mejorar la técnica.
AQUAGYM	Intensidad Alta	Es una actividad física que combina ejercicios de gimnasia y aeróbicos dentro del agua. Está diseñada para tonificar músculos, mejorar la condición cardiovascular y aumentar la flexibilidad. Es una práctica dinámica y apropiada para todas las edades, diseñada tanto para mejorar la forma física como para divertirse.
AQUASALUD	Intensidad Baja	Es una modalidad de ejercicio acuático más suave y enfocada al bienestar general y la rehabilitación. Está diseñada para personas mayores o con problemas articulares, musculares o de movilidad. Con ejercicios específicos que ayudan a aliviar dolores, mejorar la postura y promover la salud integral.

Mínimo 7 actividades por semana. (Excepción adaptación: 1 día a la semana)

CURSOS INFANTILES DE NATACIÓN

ACTIVIDAD	EDAD / NIVEL	DESCRIPCIÓN	RATIO MIN.
MATRONATACIÓN	Bebés desde 6 meses con 1 adulto	Cursos para bebés de 6 meses a 6 años acompañados por un adulto. Su objetivo principal es la familiarización del bebé con el medio acuático en un entorno seguro, lúdico y afectivo. Durante la sesión, a través de juegos, canciones y ejercicios suaves se estimula el aprendizaje del bebé: la flotación, el control respiratorio y la interacción con el agua. Estas etapas fortalecen el vínculo entre el bebé y el adulto, mientras ayudan a los pequeños a ganar confianza y autonomía en el agua, sentando las bases para futuros aprendizajes acuáticos.	5
BENJAMINES	Desde los 3 años dependientes	Este programa está diseñado específicamente para niñas y niños que se están iniciando en el maravilloso mundo de la natación. Nuestro objetivo es proporcionar un entorno seguro y divertido donde los pequeños pueden familiarizarse con el agua, aprender habilidades básicas de natación y desarrollar confianza en su cuerpo. A través de juegos interactivos, actividades lúdicas, fomentamos el amor por el agua y el ejercicio físico desde una edad temprana.	4
PEZQUEÑINES	4-5 años Autónomos	Este programa está diseñado para niñas y niños que continúan el proceso de aprendizaje en la piscina poco profunda y con el tiempo con avanzando hasta dar el salto a la piscina profunda. Nuestro objetivo es facilitar una transición suave y segura mientras fortalecemos las habilidades de natación y fomentamos la confianza en el agua.	6
BALLENANOS	>6 años Principiante	Programa para quienes están dando sus primeros pasos en la natación y no tienen conocimientos previos a estos son reducidos. Nuestro objetivo es introducir a los pequeños en el agua de manera segura y divertida, mientras aprenden las bases de los estilos de crol y espalda. A través de juegos y actividades lúdicas, fomentamos el amor por la natación y el ejercicio físico.	7
PIRAÑAS	>8 años Medio	Este programa está diseñado para niñas y niños que ya han adquirido habilidades básicas de crol y espalda y están listos para el siguiente nivel. Nuestro objetivo es fortalecer las habilidades existentes y enseñar nuevas técnicas mientras mantenemos un entorno divertido y motivador. A través de ejercicios específicos y prácticas controladas, ayudamos a los pequeños a dominar el estilo de crol, saltos, volantes y a mejorar su confianza en el agua.	7
JUVENILES	>12 años Avanzado	Este programa está diseñado para jóvenes apasionados de la natación que desean mejorar sus habilidades en todos los estilos y perfeccionar su técnica. Nuestro objetivo es ofrecer un entrenamiento integral que abarque todos los aspectos de la natación, desde la velocidad y la resistencia hasta la táctica y la técnica, en un ambiente motivador y colaborativo.	7