

# cursos natación 2026



## piscis

PISCINAS MUNICIPALES  
DE SALAMANCA



[www.piscinasmunicipalessalamanca.com](http://www.piscinasmunicipalessalamanca.com)

T. 672 113 030

# índice

## CURSOS NATACIÓN

Descubre un proceso de enseñanza-aprendizaje que te ayudará a conseguir tus retos del presente y a disfrutar de tus logros en el futuro.

Un programa abierto a todos los públicos que a través de los diferentes grupos se adapta a las necesidades individuales de sus participantes:



terapéutica



matronatación



preescolar



niños



adultos



aquatrainig

## SERVICIO DE TUTORÍAS

¿Quieres comentar el avance del curso?

Dispones de un servicio de tutorías donde los cursillistas pueden solicitar información, expresar dudas sobre la situación actual en los cursos, solicitar ayuda para los casos con necesidades de adaptabilidad, solicitar la posibilidad de cursos individualizados, etc.

Dichas tutorías se realizarán en las dependencias de las piscinas previa petición.

### TUTORÍAS Y CONSULTAS DIDÁCTICAS:

Pide cita previa en la recepción  
de tu piscina.

# Bienvenido,

a nuestros cursos de natación.  
Te espera un amplio programa  
¡para que puedas **disfrutar del agua!**

¿Ya conoces nuestra web?,

[www.piscinasmunicipalessalamanca.com](http://www.piscinasmunicipalessalamanca.com)

Entra y accede a toda la información sobre las actividades que estamos desarrollando en las piscinas, y contrata tu curso de natación:

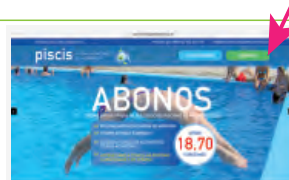


1

Desde tu ordenador, tableta o móvil, entra en la web y conoce todas las actividades que estamos desarrollando en las piscinas.

2

En la pestaña superior derecha clicla "taquilla" y accede a la oferta de cursos de natación on line



3

Clica "inscripciones" y contrata on line el curso que más se adapte a tus necesidades.





# terapéutica

## ¡mójate por tu salud!

**NATACIÓN TERAPÉUTICA: PARA TODAS LAS EDADES**

**PISCINA MUNICIPAL "LA ALAMEDILLA" Y "GARRIDO"**

### **Mantener, mejorar o recuperar una condición física saludable.**

La salud es un bien individual que permite un disfrute colectivo. Descubre lo que la terapia acuática y nuestras fisioterapeutas colegiadas pueden aportarte para mantener tu bien máspreciado... la salud.

Grupos homogéneos según patologías que favorecerán el trabajo de recuperación y/o mantenimiento de tu salud. El curso incluye de forma gratuita una visita previa con nuestra fisioterapeuta.

#### **PATOLOGÍAS:**

##### **A - PATOLOGÍAS LUMBARES**

- hernias discales, artrosis de columna, lumbalgias, lordosis, etc.

##### **B - PATOLOGÍAS DORSALES/CERVICALES**

- hernias discales, artrosis de columna, cervicalgias, cifosis, escoliosis, etc.

##### **C - NIÑOS CON NECESIDADES ESPECIALES**

##### **D - PATOLOGÍAS DE EXTREMIDADES SUPERIORES E INFERIORES**

- operaciones ortopédicas, patologías de cadera, rodilla, etc.

##### **E - PATOLOGÍA GENERAL**

- artrosis generalizada, osteoporosis, algias generalizadas, etc.

##### **F - PATOLOGÍAS DEL CRECIMIENTO**

- adolescentes con escoliosis, cifosis, lordosis, etc.

##### **G - PATOLOGÍAS INVALIDANTES**

##### **H - EMBARAZADAS**

##### **I - REVITALIZACIÓN**

- personas con autonomía limitada que desarrollan un enfoque terapéutico global cuyo objetivo es la tonificación y potenciación generalizada.

| GARRIDO       |                 |         |       |       | ALAMEDILLA      |         |         |         |
|---------------|-----------------|---------|-------|-------|-----------------|---------|---------|---------|
| HORARIO       | DÍAS POR SEMANA |         |       |       | DÍAS POR SEMANA |         |         |         |
|               | L / X / V       | M / J   | L / X | V     | L / X / V       | M / J   | L / X   | V       |
| 8:00 - 8:45   | A-B-E           |         | A-B-E | A-B-E |                 |         |         |         |
| 8:45 - 9:30   | A-B             | A-B-D-E | A-B-E | A-B-E |                 | A-B-D-E | A-B     | A-B     |
| 9:30 - 10:15  | A-B             | A-B-D-E | A-B-E | A-B-E | A-B             |         |         |         |
| 10:15 - 11:00 | D               | A-B-D-E |       |       | D               |         |         |         |
| 11:00 - 11:45 | D-E             | D-E     | H     |       | A-B             | A-B     |         |         |
| 11:45 - 12:30 | A-D             | A-D     | A-B-E | H     |                 | H       | A-D     |         |
| 12:30 - 13:15 | A-D             | A-B     |       |       | A-D             | A-B     |         |         |
| 13:15 - 14:00 | A-B             | A-B-G   |       |       | A-B             | A-B     |         |         |
| 14:00 - 14:45 |                 | A-B     |       |       |                 | A-B     | A-B     | A-B     |
| 16:30 - 17:15 | D-E             | A-B-D-E | A-B   | I     |                 |         |         |         |
| 17:15 - 18:00 | A               | A-B-D-E | B     | E     |                 |         |         |         |
| 18:00 - 18:45 | A-B-D-E         | A-B-D-E | F     | H     |                 |         |         |         |
| 18:45 - 19:30 |                 | F-C     | C     | I     |                 |         |         |         |
| 19:30 - 20:15 |                 | F-C     |       |       |                 | C       | D-E     | I       |
| 20:15 - 21:00 |                 | A-B-D-E |       |       | A-B-D-F         | A-B-D-F |         |         |
| 21:00 - 21:45 |                 | A-B-D-E |       |       | A-B-D-E         | A-B-D-E |         |         |
| 21:45 - 22:30 |                 | A-B-D-E |       |       | A-B-D-E         | A-B-D-E | A-B-D-E | A-B-D-E |

### HORARIOS:

Los cursos tienen una duración de 45'. Existen cursos de un día, dos o tres por semana. Consulta la programación para cada grupo de patologías.

| CUOTA<br>mensual | 3 DÍAS POR SEMANA |                        | 2 DÍAS POR SEMANA |                        | 1 DÍA POR SEMANA |                        |
|------------------|-------------------|------------------------|-------------------|------------------------|------------------|------------------------|
|                  | LXV               | ABONADOS<br>26.38 €    | MJ<br>o<br>LX     | ABONADOS<br>17.57 €    | V                | ABONADOS<br>10.99 €    |
|                  |                   | NO ABONADOS<br>52.76 € |                   | NO ABONADOS<br>35.15 € |                  | NO ABONADOS<br>21.98 € |

I.V.A. incluido en el precio. Importe anual de la matrícula 3,32 €. Importe por tarjeta 2,74 €.



# matronatación

**CURSOS NATACIÓN: DE 6 A 36 MESES**

**PISCINA MUNICIPAL "LA ALAMEDILLA"**

## **Disfruta con tu bebé de un mundo de estímulos: el AGUA.**

Te ayudará a fortalecer su desarrollo integral. Podrá experimentar con las sensaciones que aporta el medio acuático. A través de la ayuda de un monitor, como guía y asesor, se potenciarán los lazos afectivos y su independencia y desarrollo psicomotriz.

### **GRUPOS:**

#### **M1 - 6 A 12 MESES - Familiarización**

Iniciación al trabajo de la flotación. Iniciación al trabajo de las inmersiones.

#### **M2 - 12 A 23 MESES - Flotación**

Equilibraciones básicas. Iniciación al trabajo de los giros. Inmersiones controladas. Iniciación al trabajo de las zambullidas.

#### **M3 - 24 A 36 MESES**

##### **Respiración**

Trataremos de que el niño poco a poco logre realizar la inspiración aérea y la espiración acuática con un ritmo adecuado.

##### **Propulsión**

Iniciación al deslizamiento en el agua mediante movimientos propulsivos básicos de piernas y brazos, en posición dorsal y ventral.

##### **Destrezas y habilidades básicas acuáticas (zambullidas)**

Trataremos de que el niño logre una rápida entrada en el agua de diversas formas.

| ALAMEDILLA    |                 |        |           |        |         |        |
|---------------|-----------------|--------|-----------|--------|---------|--------|
| HORARIO       | DÍAS POR SEMANA |        |           |        |         |        |
|               | Lunes           | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes | Sábado |
| 13:15 - 13:45 |                 | 1-2    |           | 1-2    |         | 1-2    |
| 15:45 - 16:15 |                 |        |           |        | 1-2     |        |
| 16:15 - 16:45 | 1-2             | 1-2    | 1-2       | 1-2    |         |        |
| 16:45 - 17:15 | 2-3             | 2-3    | 2-3       | 2-3    | 2-3     |        |
| 16:30 - 17:00 |                 |        |           |        |         | 1-2    |
| 17:00 - 17:30 |                 |        |           |        |         | 1-2    |
| 17:30 - 18:00 |                 |        |           |        |         | 3      |
| 18:00 - 18:30 |                 |        |           |        |         | 2-3    |
| 18:30 - 19:00 |                 |        |           |        |         | 3      |
|               |                 |        |           |        |         |        |

### HORARIOS:

Los cursos tienen una duración de 30'. Son cursos de un día por semana.

**Se imparten durante todo el año, 12 meses.**

Consulta la programación para cada grupo de edades.

| CUOTA<br>mensual | 1 DÍA POR SEMANA  |                     |                        |
|------------------|---|---------------------|------------------------|
|                  | L / M / X / J / V / S<br>Un día por semana, de lunes a sábado | ABONADOS<br>17,17 € | NO ABONADOS<br>34,34 € |

I.V.A. incluido en el precio. Importe anual de la matrícula 3,32 €. Importe por tarjeta 2,74 €.



# preescolar

## ¡juega y aprende!



**CURSOS NATACIÓN: DE 3 A 5 AÑOS**

**PISCINA MUNICIPAL "LA ALAMEDILLA" Y "GARRIDO"**

### **Juega y aprende.**

Programa destinado a niños de 3 a 5 años, que proporcionará al niño un ambiente cálido donde favorecer su proceso de maduración a través de la experimentación motriz en el medio acuático.

#### **GRUPOS:**

#### **P1 - PREESCOLAR INICIACIÓN - Familiarización, adaptación y conocimiento del medio.**

Trabajo de habilidades motrices terrestres y acuáticas: flotación, propulsión, respiración, saltos, giros, inmersión y coordinación perceptiva.

- Desarrollo capacidades perceptivas motrices.
- Juegos de coordinación motriz gruesa: coordinación, equilibrio, respiración...
- Juegos que potencian el esquema corporal y la discriminación perceptiva.

El juego, las tareas lúdicas, creativas y el descubrimiento guiado, serán los recursos didácticos empleados, la técnica de natación no será un objetivo educativo en estas edades.

#### **P2 - PREESCOLAR AVANZADO - Dominio del medio acuático.**

Este grupo imparte sus sesiones en zona profunda y su objetivo será el dominio corporal y motriz en el medio acuático. El juego combinando aspectos lúdicos y afectivos seguirá siendo el motor de la actividad.

Para incorporarse a este grupo será necesario haber superado el nivel anterior, o si es una nueva inscripción tener como mínimo 5 años y pasar una prueba de nivel solicitada a la coordinación técnica deportiva.



|               | GARRIDO         |       |     |     |  |
|---------------|-----------------|-------|-----|-----|--|
| HORARIO       | DÍAS POR SEMANA |       |     |     |  |
|               | L / X           | M / J | V   | S   |  |
| 10:15 - 11:00 |                 |       |     | 1   |  |
| 11:00 - 11:45 |                 |       |     | 1-2 |  |
| 11:45 - 12:30 |                 |       |     | 1-2 |  |
| 12:30 - 13:15 |                 |       |     | 1-2 |  |
| 13:15 - 14:00 |                 |       |     | 1   |  |
| 16:30 - 17:15 | 1               | 1     | 1   |     |  |
| 17:15 - 18:00 | 1-2             | 1-2   | 1/2 |     |  |
| 18:00 - 18:45 | 1-2             | 1-2   | 1-2 |     |  |
| 18:45 - 19:30 | 1-2             | 1-2   | 1-2 |     |  |
| 19:30 - 20:15 |                 | 1     | 1   |     |  |
|               |                 |       |     |     |  |

|     | ALAMEDILLA      |       |   |     |
|-----|-----------------|-------|---|-----|
|     | DÍAS POR SEMANA |       |   |     |
|     | L / X           | M / J | V | S   |
|     |                 |       |   | 1-2 |
|     |                 |       |   | 1-2 |
|     |                 |       |   | 1-2 |
|     |                 |       |   | 1-2 |
|     |                 |       |   | 1   |
|     |                 |       | 1 |     |
| 1-2 | 1-2             | 1-2   |   |     |
| 1-2 | 1-2             | 1-2   |   |     |
| 1-2 | 1-2             | 1-2   |   |     |
| 1   |                 |       |   |     |
|     |                 |       |   |     |

**HORARIOS:**

Los cursos tienen una duración de 45'. Existen cursos de uno o dos días por semana. Consulta la programación para cada nivel.

| CUOTA<br>mensual |  |  | 2 DÍAS POR SEMANA |                        | 1 DÍA POR SEMANA |                        |
|------------------|--|--|-------------------|------------------------|------------------|------------------------|
|                  |  |  | MJ<br>o<br>LX     | ABONADOS<br>20,95 €    | V<br>o<br>S      | ABONADOS<br>10,59 €    |
|                  |  |  |                   | NO ABONADOS<br>41,91 € |                  | NO ABONADOS<br>21,19 € |

I.V.A. incluido en el precio. Importe anual de la matrícula 3,32 €. Importe por tarjeta 2,74 €.



# niños ¡juega y aprende!



CURSOS NATACIÓN: DE 6 A 14 AÑOS

PISCINA MUNICIPAL "LA ALAMEDILLA" Y "GARRIDO"

## La natación como ejercicio completo.

### **N1 - NIÑOS INICIACIÓN - Familiarización, adaptación y conocimiento del medio.**

Dirigido a niños sin experiencia en el medio o que no han logrado las habilidades básicas.

Objetivo: dominar los principios básicos de la natación (flotación, respiración, propulsión) y las destrezas (saltos, giros, inmersiones, desplazamientos).

### **N2/3 - NIÑOS APRENDIZAJE - Dominio del medio acuático.**

Dirigido a niños capaces de desplazarse con nado básico ventral o dorsal y dominar habilidades básicas en el medio acuático con soltura y sin miedo.

Objetivo: lograr un control básico de la respiración y la coordinación con movimientos de brazos y piernas. Saltos (iniciación a la zambullida de cabeza). Giros (iniciación al volteo).

### **N4/5 - NIÑOS PERFECCIONAMIENTO - Técnica de estilos.**

Dirigido a niños con nivel alto en técnica de crol y espalda. Pueden nadar dos largos 50m sin pararse en ambos estilos, con coordinación bilateral en la respiración.

Objetivo: Consolidar la técnica del estilo braza e iniciar la del estilo mariposa. Desarrollar habilidades motrices específicas como los giros en los ejes longitudinal y transversal.

### **N6 - NIÑOS ESCUELA - Escuela de iniciación a la competición.**

Dirigido a niños con alto nivel de la técnica en los cuatro estilos.

Objetivo: Iniciar el entrenamiento deportivo, mejorar las capacidades de resistencia, fuerza, flexibilidad, velocidad, adecuando la exigencia a la madurez y desarrollo del niño. Se trabajarán también técnicas de otros deportes acuáticos como sincronizada, waterpolo, salvamento y socorrismo.

| HORARIO       | GARRIDO         |           |           |           | ALAMEDILLA      |           |           |           |
|---------------|-----------------|-----------|-----------|-----------|-----------------|-----------|-----------|-----------|
|               | DÍAS POR SEMANA |           |           |           | DÍAS POR SEMANA |           |           |           |
|               | L / X           | M / J     | V         | S         | L / X           | M / J     | V         | S         |
| 10:15 - 11:00 |                 |           |           | 1 2/3 4/5 |                 |           |           | 1 2/3     |
| 11:00 - 11:45 |                 |           |           | 1 2/3 4/5 |                 |           |           | 1 2/3 4/5 |
| 11:45 - 12:30 |                 |           |           | 1 2/3 4/5 |                 |           |           | 1 2/3 4/5 |
| 12:30 - 13:15 |                 |           |           | 1 2/3 4/5 |                 |           |           | 1 2/3 4/5 |
| 13:15 - 14:00 |                 |           |           | 1 2/3 4/5 |                 |           |           | 1 2/3 4/5 |
| 16:30 - 17:15 | 1 2/3           | 1 2/3     | 1 2/3 4/5 |           |                 |           | 1 2/3     |           |
| 17:15 - 18:00 | 1 2/3           | 1 2/3     | 1 2/3 4/5 |           | 1 2/3           | 1 2/3     | 1 2/3     |           |
| 18:00 - 18:45 | 1 2/3 4/5       | 1 2/3 4/5 | 1 2/3 4/5 |           | 1 2/3 4/5       | 1 2/3 4/5 | 1 2/3 4/5 |           |
| 18:45 - 19:30 | 1 2/3 4/5       | 1 2/3 4/5 | 1 2/3 4/5 |           | 1 2/3 4/5       | 1 2/3 4/5 | 1 2/3 4/5 |           |
| 19:30 - 20:15 | 1 2/3 4/5       | 1 2/3 4/5 | 1 2/3 4/5 |           | 1 2/3           | 1 2/3     | 1 2/3 4/5 |           |

### HORARIOS:

Los cursos tienen una duración de 45'. Existen cursos de uno o dos días por semana. Consulta la programación para cada nivel.

| CUOTA<br>mensual | 2 DÍAS POR SEMANA |  |                   |                        | 1 DÍA POR SEMANA |                        |
|------------------|-------------------|--|-------------------|------------------------|------------------|------------------------|
|                  |                   |  | M<br>J<br>O<br>LX | ABONADOS<br>12,80 €    | V<br>O<br>S      | ABONADOS<br>6,31 €     |
|                  |                   |  |                   | NO ABONADOS<br>25,60 € |                  | NO ABONADOS<br>12,62 € |

I.V.A. incluido en el precio. Importe anual de la matrícula 3,32 €. Importe por tarjeta 2,74 €.



# adultos

## ¡nada te sentará mejor!



CURSOS NATACIÓN: A PARTIR DE 15 AÑOS

PISCINA MUNICIPAL "LA ALAMEDILLA" Y "GARRIDO"

### GRUPOS:

#### **A1 - ADULTOS INICIACIÓN - Adaptación al medio.**

Objetivo: dominar los principios básicos de la natación (flotación, respiración, propulsión), adquiriendo una mayor autonomía y seguridad, evitando riesgos y disfrutando de la actividad.

Mejorar las capacidades coordinativas y el sentido rítmico de los movimientos en el agua que logrando un dominio básico de la técnica crol y espalda que les permita realizar un largo (25m) sin pararse en ambos estilos.

#### **A2/3 - ADULTOS PERFECCIONAMIENTO - Dominio del medio y técnica de estilos.**

Se buscará perfeccionar los estilos de crol y espalda e iniciar el estilo de braza. Se trabajarán habilidades específicas como las zambullidas en distintas posiciones y los desplazamientos subacuáticos.

#### **A4/5 - ADULTOS MANTENIMIENTO - Mejora de la técnica de estilos. Iniciación al entrenamiento.**

Dirigido a personas que son capaces de realizar dos largos (50m) con coordinación correcta de crol, espalda y braza.

Objetivo: Desarrollar la técnica de estos estilos permitiendo una mejora en la eficacia del nado.

Iniciación al estilo mariposa. Se trabajarán los virajes y las salidas. Se iniciará en el entrenamiento mediante métodos para el automantenimiento de la condición física y la salud.

#### **A6 - ADULTOS ENTRENAMIENTO - Trabajo de la condición física mediante "la eficacia".**

Dirigido a personas con dominio alto de la técnica de los cuatro estilos de natación.

Objetivo: Consolidar los estilos crol, espalda, braza y mariposa integrando los virajes de los diferentes estilos durante el nado. Desarrollar entrenamientos específicos que permitan el trabajo continuado de la condición física durante periodos largos de forma autónoma.

| HORARIO       | GARRIDO         |           |           |           |           | ALAMEDILLA      |           |           |           |           |
|---------------|-----------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------------|-----------|-----------|-----------|-----------|
|               | DÍAS POR SEMANA |           |           |           |           | DÍAS POR SEMANA |           |           |           |           |
|               | L / X / V       | L / X     | M / J     | V         | S         | L / X / V       | L / X     | M / J     | V         | S         |
| 8:00 - 8:45   | 1 4/5           | 6         | 1 2/3 4/5 | 6         |           | 1 4/5           |           | 2/3 4/5   |           |           |
| 8:45 - 9:30   | 1 2/3 4/5       |           | 1 2/3 4/5 |           |           | 1 2/3           |           | 1 2/3 4/5 |           |           |
| 9:30 - 10:15  | 1 2/3 4/5       |           | 1 2/3 4/5 |           | 1 2/3 4/5 | 1 2/3           |           | 1 2/3 4/5 |           | 1 2/3 4/5 |
| 10:15 - 11:00 | 1 2/3           |           | 1 2/3     |           | 1 2/3     | 2/3 4/5 1       |           | 1 2/3     |           | 2/3       |
| 11:00 - 11:45 | 1               | 1 2/3     | 1 2/3 4/5 | 1 2/3     | 2/3 4/5   | 1               | 2/3       | 1 2/3     |           |           |
| 11:45 - 12:30 | 1               | 1 2/3     | 1 2/3     | 1 2/3     |           |                 | 1 2/3     | 1 2/3     | 1 2/3     |           |
| 12:30 - 13:15 |                 | 1         | 1 2/3 4/5 | 1         |           | 1               |           | 1 2/3     |           |           |
| 13:15 - 14:00 |                 |           | 1         |           |           |                 |           | 1         |           |           |
| 15:45 - 16:30 |                 | 1 2/3 4/5 | 1 2/3 4/5 | 1 2/3 4/5 |           |                 | 1 2/3 4/5 | 1 2/3 4/5 | 1 2/3 4/5 |           |
| 16:30 - 17:15 | 1 2/3 4/5       |           | 1 2/3 4/5 |           |           | 1 2/3 4/5       |           | 1 2/3 4/5 |           |           |
| 17:15 - 18:00 |                 |           | 1 2/3     |           |           | 2/3             |           | 2/3       |           |           |
| 19:30 - 20:15 |                 | 1 2/3 4/5 | 1 2/3 4/5 |           |           |                 | 2/3       | 2/3 4/5   |           |           |
| 20:15 - 21:00 | 1 2/3 4/5       |           | 1 2/3 4/5 |           |           | 2/3 4/5         |           | 1 2/3 4/5 |           |           |
| 21:00 - 21:45 |                 | 1 2/3 4/5 | 1 2/3 4/5 | 1 2/3 4/5 |           |                 | 2/3       | 1 4/5     |           |           |
| 21:45 - 22:30 |                 |           | 1 2/3 4/5 |           |           |                 |           | 2/3       |           |           |

### HORARIOS:

Los cursos tienen una duración de 45'. Existen cursos de un día, dos o tres por semana. Consulta la programación para cada nivel.

| CUOTA<br>mensual | 3 DÍAS POR SEMANA |                        | 2 DÍAS POR SEMANA |                        | 1 DÍA POR SEMANA |                        |
|------------------|-------------------|------------------------|-------------------|------------------------|------------------|------------------------|
|                  | LXV               | ABONADOS<br>21,32 €    | MJ<br>o<br>LX     | ABONADOS<br>14,33 €    | S                | ABONADOS<br>7,15 €     |
|                  |                   | NO ABONADOS<br>42,65 € |                   | NO ABONADOS<br>28,66 € |                  | NO ABONADOS<br>14,30 € |

I.V.A. incluido en el precio. Importe anual de la matrícula 3,32 €. Importe por tarjeta 2,74 €.



# aquatraining

## ¡muévete y mójate!



CURSOS NATACIÓN: A PARTIR DE 15 AÑOS

PISCINA MUNICIPAL "GARRIDO Y ALAMEDILLA"

### Practica divertidos ejercicios de gimnasia dentro del agua.

El aquatraining es un tipo de fitness acuático cuyos ejercicios se centran en la tonificación muscular, en las repeticiones y en el trabajo con diferentes materiales, como pesas o pelotas, entre otros. En esencia, el aquagym trata de trasladar al medio acuático el trabajo físico que se realiza en tierra aprovechando, eso sí, las posibilidades que aporta el nuevo medio.

Desarrollaremos esta actividad tanto en zonas poco profundas como en zonas del vaso donde al usuario le cubra, dependiendo esta elección de las posibilidades y preferencias de los participantes.

Con el aquagym se mejora la condición física general a través de distintos tipos de ejercicios los cuales pueden ser: de bajo impacto, con deslizamientos suaves en el suelo y manteniendo como mínimo un pie en el suelo; de alto impacto, con saltos y pérdida de contacto con el suelo y proyección del cuerpo hacia arriba; y sin impacto, que se corresponde con aquellos ejercicios en los que el cuerpo se encuentra en flotación y sin tocar de pies en el suelo.

|               | PISCINA DE GARRIDO |               | PISCINA DE ALAMEDILLA |               |
|---------------|--------------------|---------------|-----------------------|---------------|
| HORARIO       | LUNES/MIÉRCOLES    | MARTES/JUEVES | LUNES/MIÉRCOLES       | MARTES/JUEVES |
| 9:30 - 10:15  | AQUAGYM            | AQUAGYM       | AQUAGYM               | AQUAGYM       |
| 11:45 - 12:30 |                    | AQUAFITNESS   |                       |               |
| 12:30 - 13:15 | AQUAFITNESS        |               |                       |               |
| 19:30 - 20:15 |                    | AQUAGYM       |                       |               |
| 20:15 - 21:00 | AQUAFITNESS        |               |                       |               |

**HORARIOS:**

Los cursos tienen una duración de 45'. Los cursos tienen una frecuencia de dos días por semana. Consulta la programación para cada nivel.

| CUOTA<br>mensual | 2 DÍAS POR SEMANA |  |               |                        |  |  |
|------------------|-------------------|--|---------------|------------------------|--|--|
|                  |                   |  | MJ<br>o<br>LX | ABONADOS<br>17,25 €    |  |  |
|                  |                   |  |               | NO ABONADOS<br>34,50 € |  |  |

I.V.A. incluido en el precio. Importe anual de la matrícula 3,32 €. Importe por tarjeta 2,74 €.

## PISCINAS CLIMATIZADAS DONDE SE IMPARTEN LOS CURSOS

### GARRIDO

Nº Registro Sanitario: 37-C3-0079

Avda. Vicente del Bosque, 229 - CP 37005  
T. 923 248 856

**BUS LINEAS: 1 - 11** - Cada: 15 min  
Parada: Avda. Cipreses (frente Multiusos)

**Horario:**

lunes a viernes: 8:00 a 23:00h

sábados: 9:00 a 20:00h

domingo y festivos: 9:00 a 14:00h

### LA ALAMEDILLA

Nº. Registro Sanitario: 37-C3-0243

Paseo del ferrocarril, s/n - CP 37003  
T. 673 497 731

**BUS LINEAS: 10** - Cada 20 min  
Parada: Avda. Comuneros (frente consultorio)

**Horario:**

lunes a viernes 7:00 a 23:00h

sábados: 9:00 a 20:00h

### Cómo contratar tu curso:

**En la web, en la taquilla de cualquiera de nuestras piscinas climatizadas o en nuestra oficina ubicada en C/ Prado, 13 - entrpl B - Salamanca.**

**[www.piscinasmunicipalessalamanca.com](http://www.piscinasmunicipalessalamanca.com)**

#### NORMATIVA PARA FORMALIZAR INSCRIPCIONES

Las inscripciones a los cursos podrán tramitarse en taquilla o a través de la página web.

Todos los abonados podrán beneficiarse de un descuento del 50% en las tarifas de los cursos.

Para formalizar la inscripción a un curso deberá cumplimentar la solicitud de inscripción y adjuntar la siguiente documentación:

- Fotocopia del DNI del beneficiario de la actividad y del titular de la cuenta bancaria.
- Fotocopia del documento acreditativo del número de cuenta bancaria.

Las plazas de los cursos se renuevan de manera automática.

Para darse de baja en cualquier actividad se habrá de notificar por escrito con el correspondiente formulario antes del día 20 del mes anterior al que se solicita la baja; de no ser así significa la no devolución de los recibos ya tramitados.

Los pagos se realizarán mediante domiciliación bancaria, con excepción de la matrícula y la primera mensualidad.

La existencia de los grupos estará condicionada según la demanda, pudiendo ser eliminados si no hay inscritos suficientes.

Todas las tarifas se regulan según la Ordenanza Municipal nº 51 y por lo tanto estarán sujetas a cualquier modificación que se recoja en dicha ordenanza.



# San José

CURSOS NATACIÓN TERAPÉUTICA 2026

# Salud

Aprovecha los beneficios del agua en la recuperación física

## piscis

PISCINAS MUNICIPALES DE SALAMANCA



[www.piscinasmunicipalessalamanca.com](http://www.piscinasmunicipalessalamanca.com)

T. 672 113 030



## GRUPOS DE TRABAJO AGUA:

### 1 Columna vertebral:

Patologías cervicales, dorsales, lumbares, hernias de disco, contracturas musculares, etc.

### 2 Patología general

Artrosis, artritis, enfermedades reumatólogicas, dolores musculares, etc.

### 3 Revitalización

Tercera edad, movilidad articular, actividad de tonificación y potenciación, etc.

### 4 Miembro Superior/ Inferior

Gonalgias, rotura de ligamentos, tendinitis, postquirúrgicos, etc.

### 5 Invalidantes

Hemipléjicos, ictus, parálisis, poca autonomía en el agua pero con independencia, etc.

### 6 Patologías del crecimiento

Escoliosis, hiperlordosis, cifosis, síndromes relacionados con el crecimiento, etc.

## GRUPOS DE TRABAJO SECO:

### 7 Hipopresivos 9 Actividad general

### 8 Pilates 10 Estiramientos

### 11 Masajes

Previa consulta se podrán cerrar otros horarios.

| AGUA        | L-X                           | M-J                                | V                            |
|-------------|-------------------------------|------------------------------------|------------------------------|
| 8:45-9:30   | columna vertebral             | revitalización                     | patología gral / 3º día agua |
| 9:30-10:15  | miembro superior/inferior     | miembro superior/inferior          |                              |
| 10:15-11:00 | revitalización                | columna vertebral                  |                              |
| 11:00-11:45 | columna vertebral             | revitalización / columna vertebral | embarazadas                  |
| 11:45-12:30 | patología general             | revitalización / columna vertebral | patología general            |
| 12:30-13:15 | patología general             | revitalización / miembro sup-inf.  | patología general            |
| 13:15-14:00 |                               | patología general                  |                              |
| 14:00-14:45 |                               | columna vertebral                  |                              |
| 16:30-17:15 | columna vertebral             | columna vertebral                  |                              |
| 17:15-18:00 | revitalización                | columna vertebral                  |                              |
| 18:00-18:45 | adolescentes pat. crecimiento | adolescentes pat. crecimiento      | individualizados             |
| 18:45-19:30 | adolescentes pat. crecimiento | adolescentes pat. crecimiento      | individualizados             |
| 19:30-20:15 | miembro superior/inferior     | miembro superior/inferior          | individualizados             |
| 20:15-21:00 | columna vertebral             | miembro superior/inferior          |                              |

| SECO        | L                 | X            | V                 |
|-------------|-------------------|--------------|-------------------|
| 9:30-10:15  | hipopresivos      | pilates      | pilates           |
| 10:15-11:00 | actividad general | hipopresivos | actividad general |
| 13:15-14:00 |                   | pilates      |                   |
| 16:30-17:15 |                   |              | pilates           |
| 17:15-18:00 |                   |              | pilates           |
| 18:00-18:45 |                   |              | pilates           |

| MASAJES       | L / X / V | V | MASAJES       | M / J | V |
|---------------|-----------|---|---------------|-------|---|
| 8:30 - 9:30   | ●         | ● | 16:30-17:30   | ●     | ● |
| 11:45 - 12:45 | ●         |   | 18:45-19:45   | ●     |   |
| 13:15 - 14:15 | ●         |   | 19:45 - 20:45 | ●     |   |
|               |           |   | 20:00 - 21:00 |       | ● |



## Empezar tu actividad en San José

Al iniciar un programa de rehabilitación o recuperación terapéutica (de forma personal o derivado por tu especialista), un fisioterapeuta realizará una valoración personal para definir un programa que se adapte a tu propósito, bien con actividades en agua, o combinadas agua y seco.

Disponemos de programas adaptados a más de 12 tipos de patologías en sesiones de 45' y con frecuencias variables de 1,2 ó 3 días por semana, en función de cada persona.

Te proponemos dos posibilidades para realizar tu recuperación:

- Curso de natación terapéutica
- Programa individualizado



## Objetivo: Mejora del rendimiento físico

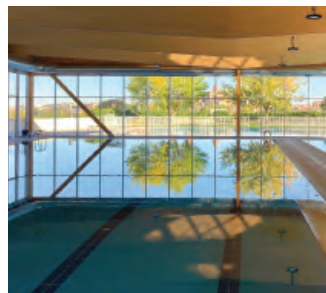
En el ejercicio dentro del agua se trabajan todos los grupos musculares y articulaciones.

Libre de lesiones: el ejercicio en el agua aprovecha las ventajas de la ingravidez que minimizan el impacto incluso en ejercicios de alta intensidad.

Mayor resistencia: el agua tiene 12 veces más resistencia que el aire, por lo que tendrás mayores resultados en cada movimiento y con menos esfuerzo.

Beneficia el corazón: el corazón late más lento en el agua, se favorece la circulación y al flotar el cuerpo se reduce el esfuerzo del corazón.

El ejercicio en agua incrementa la resistencia y el gasto calórico.



## Objetivo: Bienestar general

El ejercicio en el agua ayuda a mejorar la salud física y mental.

Apto para todas las edades, aunque el ritmo sea distinto, en cada persona aporta beneficios únicos.

Mejorar el movimiento: en el agua podemos practicar movimientos más lentos de forma más segura y relajada.

La temperatura del agua en patologías invalidantes ayudará a mejorar tu relajación y bienestar general.

## NATACIÓN TERAPÉUTICA

GRUPOS: A PARTIR DE 3 AÑOS

| Frecuencia    |         |
|---------------|---------|
| 1 día/semana  | 21,98 € |
| 2 días/semana | 35,15 € |
| 3 días/semana | 52,76 € |

## INDIVIDUALIZADOS

A PARTIR DE 3 AÑOS

|                 | PREMIUM  | NORMAL  |
|-----------------|----------|---------|
| sesión de 45'   | 24,41 €  | 31,09 € |
| pack 5 sesiones | 119,69 € |         |

## MASAJES

|                 | PREMIUM  | NORMAL   |
|-----------------|----------|----------|
| sesión de 60'   | 22,44 €  | 24,96 €  |
| pack 5 sesiones | 110,84 € | 124,84 € |

Coste de matrícula por curso: 3,32 € / Coste tarjeta de acceso: 2,74 € / Coste pulsera de acceso: 5,55 €.  
Los precios indicados suponen el coste mensual del curso, incluyendo el IVA y el acceso a la piscina en el horario del curso.  
Todas las tarifas se regulan según la Ordenanza Municipal nº 51 y por lo tanto estarán sujetas a cualquier modificación que se recoja en dicha ordenanza.

### NORMATIVA PARA FORMALIZAR INSCRIPCIONES

Las inscripciones a los cursos podrán tramitarse en taquilla o a través de la página web. Todos los abonados podrán beneficiarse de un descuento del 50% en las tarifas de los cursos. Los pagos se realizarán mediante domiciliación bancaria, excepto la matrícula y primera mensualidad.

Para formalizar la inscripción a un curso deberá cumplimentar la solicitud y adjuntar la siguiente documentación:

- Fotocopia del DNI del beneficiario de la actividad y del titular de la cuenta bancaria.
  - Fotocopia del documento acreditativo del nº cuenta bancaria.
- Para darse de baja en cualquier actividad se habrá de notificar por escrito con el correspondiente formulario antes del día 20 del mes anterior al que se solicita la baja; de no ser así significa la no devolución de los recibos ya tramitados.  
Las plazas de los cursos se renuevan de manera automática.