

# 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

Hemiplégicos, 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.



# WATERFORM

LÍDER EN SOLUCIONES DE FITNESS ACUÁTICO



PISCINA DE SAN JOSÉ

desde:  
**44,87€**  
**Abono  
PREMIUM**

**Acceso libre a todas las piscinas y actividades dirigidas.**  
**Acceso en San José:**  
- Waterform  
- salas de seco

## PROGRAMA REHABILITACIÓN PISCINA DE SAN JOSÉ

Todas las patologías, aprovecha las ventajas del agua en la tonificación y recuperación muscular con mayores beneficios combinando los programas de agua + seco.



Combina el agua y seco en tu entrenamiento



**Espacios de agua**  
San José cuenta con 3 vasos climatizados para poder practicar la natación y el ejercicio con material específico de fitness acuático, WaterForm y FoatFit, tanto en formato de entrenamiento personal como de sesiones dirigidas programadas.

**Espacios de seco**  
Además con tu abono Premium tienes acceso a las salas de seco con equipamiento específico de cardio, fuerza y entrenamiento funcional.

## Programas de entrenamiento personalizados



**Completa tu**  
entrenamiento en San José.

Si eres deportista y quieres complementar tu entrenamiento en otras disciplinas encontrarás en nuestras instalaciones una completa gama de aparatos para la ejercicio en el agua que te ayudarán a fortalecer los músculos y la flexibilidad mejorando tu rendimiento.

**Entrenador personal**  
También tienes a tu disposición monitores y entrenadores personales para una práctica mucho más intensa y adecuada a las metas de cada deportista.



floatfit HIIT / **BALANCE**  
AGUAFITNESS

[www.piscinasmunicipallessalamanca.es](http://www.piscinasmunicipallessalamanca.es)  
T. 627 282 844

PISCINA MUNICIPAL DE SAN JOSÉ  
C/ Joaquín Rodrigo, s/n - 37008 Salamanca  
BUS LINEAS 3-6-12 cada 10 minutos

# Piscis Salamanca San José