

San José

CURSOS NATACIÓN TERAPÉUTICA 2024

Salud

Aprovecha los beneficios del agua en la recuperación física

piscis

PISCINAS MUNICIPALES DE SALAMANCA



www.piscinasmunicipallessalamanca.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 reumatológicas, 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 / 3er 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-ínf.	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	21,13 €
2 días/semana	33,79 €
3 días/semana	50,71 €

INDIVIDUALIZADOS

A PARTIR DE 3 AÑOS

	PREMIUM	NORMAL
sesión de 45'	23,46 €	29,89 €
pack 5 sesiones	115,05 €	

MATRONATACIÓN

1 día/semana	33,00 €
L-M-X-J-V-S	

MASAJES

	PREMIUM	NORMAL
sesión de 60'	21,57 €	23,99 €
pack 5 sesiones	106,54 €	119,96 €

PROGRAMA ABIERTO DURANTE TODO EL AÑO (DE ENERO A DICIEMBRE)

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. Coste de matrícula por curso: 3,19 € / Coste tarjeta de acceso: 2,64 € / Coste pulsera de acceso: 5,33 €.

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

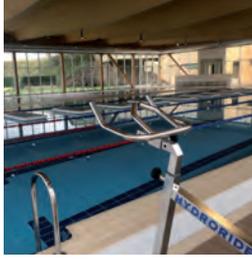
desde:
44,87€
**Abono
PREMIUM**

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.

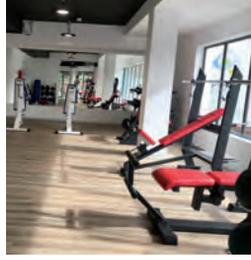
Combina el agua y seco en tu entrenamiento



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 ejercico 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
AGLUPHYSICAL

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