cursos natación 2024

piscis

PISCINAS MUNICIPALES
DE SALAMANCA

Ayuntamiento de Salamanca

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
- aquatraining

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

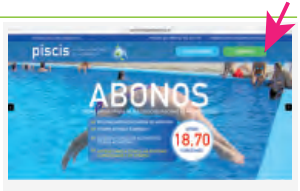
Entra y accede a toda la información sobre las actividades que estamos desarrollando en las piscinas, y contrata tu curso de natación:

ABONADOS
50%
DESCUENTO
SOBRE PRECIO DEL CURSO

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 clica "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 más preciado... 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 terapeútico global cuyo objetivo es la tonificación y potenciación generalizada.

PISCINA DE GARRIDO				
HORARIO	DÍAS POR SEMANA			
	L / X / V	M / J	L / X	V
8:45 - 9:30	A-B	A-B-D-E		
9:30 - 10:15	A-B	A-B-D-E		
10:15 - 11:00	D	A-B-D-E		
11:00 - 11:45	D-E	D-E	H	
11:45 - 12:30	A-D	A-D-H	A-D	A-D
12:30 - 13:15	A-D	A-B		
13:15 - 14:00	A-B	A-B-G		
14:00 - 14:45	A-B	A-B		
16:30 - 17:15		A-B-D-E	A-B	I
17:15 - 18:00	A	A-B-D-E		
18:00 - 18:45		A-B-D-E	F	H
18:45 - 19:30		F-C	C	I
19:30 - 20:15		C		
20:15 - 21:00	A-B-D-F	A-B-D-F		
21:00 - 21:45	A-B-D-E	A-B-D-E		
21:45 - 22:30	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 mensual	3 DÍAS POR SEMANA		2 DÍAS POR SEMANA		1 DÍA POR SEMANA	
	LXV	ABONADOS 25,35 €	MJ o LX	ABONADOS 16,89 €	V	ABONADOS 10,39 €
		NO ABONADOS 50,71 €		NO ABONADOS 33,79 €		NO ABONADOS 20,78 €

I.V.A. incluído en el precio. Importe anual de la matrícula 3,19 €. Importe por tarjeta 2,64 €.

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.

PISCINA DE SAN JOSÉ						
HORARIO	DÍAS POR SEMANA					
	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
13:00 - 13:30			1-2-3		1-2-3	
15:30 - 16:00	1-2	1-2	1-2	1-2		
16:00 - 16:30	2-3	2-3	2-3	2-3	1-2	
16:15 - 16:45						1-2
16:45 - 17:15						2-3
17:15 - 17:45						3

HORARIOS:
Los cursos tienen una duración de 30'. Son cursos de un día por semana.
Consulta la programación para cada grupo de edades.

CUOTA mensual	1 DÍA POR SEMANA		
	L / M / X / J / V / S Un día por semana, de lunes a sábado	ABONADOS 16,50 €	NO ABONADOS 33,00 €

I.V.A. incluído en el precio. Importe anual de la matrícula 3,19 €. Importe por tarjeta 2,64 €.

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 coordincación 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.

PISCINA DE 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				1-2
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	
17:00 - 17:45				1
17:45 - 18:30				1
18:30 - 19:15				1

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

			2 DÍAS POR SEMANA		1 DÍA POR SEMANA	
CUOTA mensual			MJ o LX	ABONADOS 20,14 €	V o S	ABONADOS 10,18 €
				NO ABONADOS 40,28 €		NO ABONADOS 20,37 €

I.V.A. incluído en el precio. Importe anual de la matrícula 3,19 €. Importe por tarjeta 2,64 €.

niños
¡juega y aprende!

CURSOS NATACIÓN: DE 6 A 14 AÑOS

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 croll 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.

PISCINA DE GARRIDO				
HORARIO	DÍAS POR SEMANA			
	L / X	M / J	V	S
10:15 - 11:00				1 2/3 4/5
11:00 - 11:45				1 2/3 4/5
11:45 - 12:30				1 2/3 4/5
12:30 - 13:15				1 2/3 4/5
13:15 - 14:00				1 2/3 4/5
16:15 - 17:00			4/5	
16:30 - 17:15	1 2/3	1 2/3	1 2/3 4/5	
17:15 - 18:00	1 2/3	1 2/3	1 2/3 4/5	
18:00 - 18:45	1 2/3 4/5	1 2/3 4/5	1 2/3 4/5	
18:45 - 19:30	1 2/3 4/5 6	1 2/3 4/5 6	1 2/3 4/5	
19:30 - 20:15	1 2/3 4/5	1 2/3 4/5 6	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.

			2 DÍAS POR SEMANA		1 DÍA POR SEMANA	
CUOTA mensual			MJ o LX	ABONADOS 12,30 €	V o S	ABONADOS 6,06 €
				NO ABONADOS 24,60 €		NO ABONADOS 12,13 €

I.V.A. incluído en el precio. Importe anual de la matrícula 3,19 €. Importe por tarjeta 2,64 €.

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.

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

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

	3 DÍAS POR SEMANA		2 DÍAS POR SEMANA		1 DÍA POR SEMANA	
CUOTA mensual	LXV	ABONADOS 20,49 €	MJ o LX	ABONADOS 13,77 €	S	ABONADOS 6,87 €
		NO ABONADOS 40,99 €		NO ABONADOS 27,54 €		NO ABONADOS 13,74 €

I.V.A. incluído en el precio. Importe anual de la matrícula 3,19 €. Importe por tarjeta 2,64 €.

AQUATRAINING
de nueva programación

CURSOS NATACIÓN: A PARTIR DE 15 AÑOS

PISCINA MUNICIPAL "GARRIDO"

Traslada al medio acuático el trabajo físico realizado fuera del agua.

Realiza una actividad física en el agua con el objetivo puesto en el bienestar y la mejora física, con ejercicios que buscan la tonificación muscular con repeticiones y el trabajo con diferentes materiales auxiliares.

El objetivo es trasladar al medio acuático el trabajo físico realizado fuera del agua, aprovechando las ventajas que aporta el nuevo medio.

Se trabajan ejercicios de bajo impacto, alto impacto y cero impacto, en función del grado de contacto con el suelo.

NIVEL 1 - AQUAGYM.

Trabajo de las capacidades físicas básicas: resistencia, fuerza y flexibilidad.
Ejercicios aeróbicos con menor impacto en el cuerpo.
Focaliza a nivel cognitivo el trabajo neuromuscular: trabaja la concentración.
Potencia la fuerza con el propio cuerpo y la flexibilidad.

NIVEL 2 - AQUAFITNESS.

Ejercicios de mayor intensidad.
Trabajo en la zona profunda de la piscina.
Tonificación corporal.
Complejidad de ejercicios.
Utilización de material auxiliar.

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

			2 DÍAS POR SEMANA			
CUOTA mensual			MJ o LX	ABONADOS 16,58 €		
				NO ABONADOS 33,16 €		

I.V.A. incluído en el precio. Importe anual de la matrícula 3,19 €. Importe por tarjeta 2,64 €.

PISCINAS CLIMATIZADAS DONDE SE IMPARTEN LOS CURSOS

GARRIDO

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

SAN JOSÉ

C/ Joaquín Rodrigo, s/n - CP 37008
T. 627 282 844

BUS LINEAS: 3 - 6 - 12 - Cada: 10 min
Parada: C/ Joaquín Rodrigo

Horario:
lunes a viernes: 7:00 a 22:30h
sábados: 9:00 a 20:00h
domingo y festivos: 9:00 a 14:00h

Cómo contratar tu curso:

- en la taquilla de cualquiera de nuestras piscinas
- en nuestra oficina - C/ Prado, 13 - entrpl B - Salamanca
- en la web:

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.