

ACTIVIDAD DESTINADA A JÓVENES DE 12 AÑOS EN ADELANTE Y ADULTOS DE 16 A 65 AÑOS

Modalidades

Perfeccionamiento para Jóvenes (desde los 12 a los 18 años)

Es una variante del grupo de ADULTOS pero atendiendo a este colectivo, insistiendo en otro tipo de habilidades: fitness, natación recreativa, etc.

El objetivo es mejorar la condición física de una forma divertida. La actividad no está enfocada a la competición.

Iniciación Adultos

Se realiza en vaso poco profundo. Va orientado a los principiantes adultos que no han superado el miedo a la piscina y que no han consolidado las habilidades básicas: la respiración, la flotación ventral/dorsal y distintos desplazamientos siendo el objetivo del curso el aprendizaje de los dos estilos básicos de natación, crol y espalda y el dominio del medio acuático en piscina profunda.

Iniciación Segundo Nivel de Adultos

Este nivel —que se realiza en la piscina grande— se centra en la coordinación o gesto técnico de los dos estilos básicos (crol y espalda) así como iniciarse en un tercer estilo braza; también se ejercitan otras habilidades.

Se pretende coordinar la técnica respiratoria para lograr el nado continuo y más autonomía.

Perfeccionamiento Estilos de Adultos

Persigue la mejora de un tercer y cuarto estilo de natación —la técnica— así como otras habilidades acuáticas conocidas que van ligadas a otras prácticas deportivas. Al finalizar se asegura un dominio del medio acuático así como una mejora de la condición física dado que crece el volumen de metros.

Agua-Gym Adultos

La actividad que se desarrolla en piscina poco profunda persigue mejorar la condición física con ejercicios aeróbicos adaptados de resistencia y fuerza muscular así como de flexibilidad con acompañamiento musical y logrando seguir la composición de coreografías que motiven al grupo generando un ambiente divertido.

Actividad Acuática para Embarazadas

Se aconseja esta actividad durante la gestación siendo necesaria la recomendación médica previa dado que no debe suponer ningún riesgo para la madre. Se abandonará la práctica al menor signo que afecte a la salud de la madre, o si presenta un factor de riesgo en la salud obedeciendo al criterio preventivo del médico que prevalece en todo momento.

Agua-Gym

El fin de la actividad es procurar la mejora de la condición física mediante ejercicios de los distintos grupos musculares siempre teniendo en cuenta el estado de las participantes y haciendo especial hincapié en la relajación en el medio acuático.

Inscripciones

Desde las 8:30 horas del día **5 de septiembre** de 2019 por procedimiento presencial (taquilla de piscina municipal cubierta) o telemático.

Actividad acuática para jóvenes, adultos y embarazadas

Precios Trimestrales

Adultos (Horario de mañana)	Un día	Dos días
Iniciación Nivel I	—	61,75 €
Iniciación Nivel II	—	67,05 €

Adultos (Horario de tarde/noche)	Un día	Dos días
Iniciación Nivel I	34,30 €	68,60 €
Iniciación Nivel II	37,25 €	74,50 €
Agua-Gym	—	68,60 €
Perfeccionamiento	—	74,50 €
Jóvenes	26,75 €	53,55 €
Embarazadas. Aguagym	16,00 €	32,00 €

Todos los precios son trimestrales salvo los de embarazadas que son mensuales.

JÓVENES

Piscina RIBERA DE CASTILLA

Horario	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Sábado
17:30 a 18:15h.				PERFECCIONAMIENTO	
18:30 a 19:15h.	PERFECCIONAMIENTO	PERFECCIONAMIENTO	PERFECCIONAMIENTO	PERFECCIONAMIENTO	
13:15 a 14:00h.					PERFECCIONAMIENTO

Piscina BENITO SANZ

Horario	Martes	Viernes	Sábado
19:15 a 20:00h.	PERFECCIONAMIENTO	PERFECCIONAMIENTO	
13:15 a 14:00h.			PERFECCIONAMIENTO

Piscina HUERTA DEL REY

Horario	Viernes
19:15 a 20:00h.	PERFECCIONAMIENTO

Piscina LA VICTORIA

Horario	Miércoles	Sábado
16:30 a 17:15h.	PERFECCIONAMIENTO	
13:15 a 14:00h.		PERFECCIONAMIENTO

Piscina H. A. PIMENTEL

Horario	Sábado
13:15 a 14:00h.	PERFECCIONAMIENTO

Piscina PARQUESOL

Horario	Viernes	Sábado
19:30 a 20:15h.	PERFECCIONAMIENTO	
13:15 a 14:00h.		PERFECCIONAMIENTO

Piscina CANTERAC

Horario	Sábado
13:15 a 14:00h.	PERFECCIONAMIENTO

ACTIVIDAD ACUÁTICA PARA EMBARAZADAS

Piscina LA VICTORIA

Horario	Jueves
12:00 a 12:45h.	AGUA-GYM

Piscina H. A. PIMENTEL

Horario	Domingo
10:30 a 11:15h.	AGUA-GYM

Piscina PARQUESOL

Horario	Martes	Jueves
19:15 a 20:00	AGUA-GYM	AGUA-GYM

Actividades acuáticas

ADULTOS

MAÑANAS

Cursos de duración trimestral

HORARIO	Huerta del Rey	La Victoria	H. Alonso Pimentel	Canterac	Ribera de Castilla	Parquesol	B. Sanz de la Rica	Nº DE DÍAS	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	MODALIDAD TRIMESTRAL
	INSTALACIONES (Nº DE PLAZAS)								OPCIONES						
8:45 a 9:30 h.						12		1					x		Iniciación Nivel II en piscina grande
						12		2	x		x				Iniciación Nivel II en piscina grande
9:00 a 9:45h.	12							2		x		x			Iniciación Nivel II en piscina grande
							12	2	x		x				Iniciación Nivel II en piscina grande
9:45 a 10:30h.				12				1						x	Iniciación Nivel II en piscina grande
10:30 a 11:15h.								2		x		x			Iniciación
				10				1						x	Iniciación



TARDES

Cursos de duración trimestral

HORARIO	Huerta del Rey	La Victoria	H. Alonso Pimentel	Canterac	Ribera de Castilla	Parquesol	B. Sanz de la Rica	Nº DE DÍAS	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	MODALIDAD TRIMESTRAL
	INSTALACIONES (Nº DE PLAZAS)								OPCIONES						
19:15 a 20:00 h.				10				1					x		Iniciación
				12				1					x		Iniciación Nivel II en piscina grande
20:15 a 21:00 h.							10	1					x		Iniciación
							12	1					x		Iniciación Nivel II en piscina grande
	10						10	2		x		x			Agua-Gym
			10					2	x		x				Iniciación
			12					2	x	x					Iniciación Nivel II en piscina grande
						10		2	x		x				Agua-Gym
						12		2	x		x				Perfeccionamiento
	12						12	2		x		x			Iniciación Nivel II en piscina grande
				12				2		x	x				Perfeccionamiento
								12	2	x		x			
21:00 a 21:45 h.								2	x		x				Perfeccionamiento
		10						2		x		x			Agua-Gym
		10						10	2	x		x			Iniciación
								10	2	x		x			Agua-Gym
	10					10	10	2		x		x			Iniciación
								2	x		x				Iniciación Nivel II en piscina grande
						12		2		x		x			Iniciación Nivel II en piscina grande
						10		1						x	Iniciación
21:15 a 22:00 h.								1						x	Iniciación Nivel II en piscina grande
		12						2		x		x			Iniciación Nivel II en piscina grande

Información General de Actividades Acuáticas

1. Todas las actividades son trimestrales (salvo la de embarazadas, que es mensual) con posible continuidad para los dos trimestres siguientes, a criterio de los interesados, siempre que se cumplan los plazos de renovación establecidos.

2. Inscripciones. Para inscribirse se deberá elegir entre el procedimiento presencial o telemático.

A. La Inscripción presencial: Se inicia a partir de las 8:30 horas del día que se señala en cada actividad y hasta que permanezca abierta la taquilla de la piscina municipal cubierta.

• **Requisitos:**

- Cumplimentar y firmar el boletín de inscripción, que incluye señalar el Código de Identificación Personal de la Tarjeta Sanitaria o el número de la tarjeta sanitaria (mutualidades o compañías privadas).
- Facilitar teléfono móvil cuando se disponga de él.
- Entregar una fotografía actual de tamaño carné*.
- Presentación del DNI* del niño/a o Libro de Familia.
- Abonar el precio del curso en metálico o bien mediante tarjeta de crédito.

* Exento de entrega si participó en algún curso trimestral anterior.

B. La Inscripción telemática: Se inicia a partir de las 8:30 horas del día que se señala en cada actividad.

• **Trámites:**

- Boletín de inscripción cumplimentado, que incluye señalar el Código de Identificación Personal de la Tarjeta Sanitaria o el número de la tarjeta sanitaria (mutualidades o compañías privadas).
- Pago del Curso mediante tarjeta bancaria.

3. La inscripción presencial puede presentarse en cualquier piscina municipal cubierta con independencia de dónde se vaya a impartir el curso.

4. La documentación de la inscripción telemática tiene que ser impresa y entregada, en cualquier taquilla de una piscina municipal cubierta, antes del 14 de septiembre, de 12:00 a 21:30 horas, o si se efectúa la inscripción con posterioridad, 48 horas después, de efectuada la misma.

• **Tiene que entregar:**

- Boletín de inscripción impreso firmado.
- El justificante del pago del curso.
- Una fotografía, en color, actual de tamaño carné* (salvo que la haya escaneado y subido a la aplicación).
- Deberá presentar también el DNI o Libro de Familia para comprobar los datos*.

* Exento, si participó en algún curso trimestral anterior.

5. El primer día de inscripción presencial, solo se admite una inscripción por persona, salvo miembros de la misma unidad familiar.

El segundo día, y siguientes, en las inscripciones presenciales, el interesado puede efectuar cuantas inscripciones desee, para la misma persona, hasta el límite establecido.

6. Se podrá efectuar un máximo de tres solicitudes para la misma persona (inscripciones o lista de espera).

7. El primer día de inscripción, las plazas ofertadas se ocuparán, en pública concurrencia temporal, por los procedimientos de Internet y Presencial, en los siguientes porcentajes:

	Presencial	Internet
Bebés, Infantiles, Niños y Adultos	25 %	75 %
Tercera Edad	50 %	50 %

En los cursos mensuales para embarazadas, estas plazas pueden ser ocupadas indistintamente por cualquiera de los dos procedimientos (presencial o telemático), sin limitación entre ambos.

8. El carné de acceso. Se recogerá en la taquilla de la piscina donde se impartirá el curso antes de su inicio. En todo caso se precisan tres días hábiles, como mínimo desde la fecha de inscripción en el curso para la retirada del carné en la taquilla.

La pérdida del mismo o cambio de fotografía supondrá el abono de 3 €, por duplicado, para sustituirlo por uno nuevo.

Cualquier carné de Cursos de Natación es válido, como soporte, si se activa con el curso en el que esté inscrito y siempre que se efectúen los pagos, en los periodos señalados. **Por favor, guarde su carné de cursos anteriores. Puede serle de utilidad.**

9. El carné permite acceder a los vestuarios con 15 minutos de antelación a la hora de inicio del curso y podrá salir hasta 30 minutos después de su finalización.

10. La presentación de datos fraudulentos supondrá la anulación de la inscripción, sin derecho a devolución de los importes abonados.

11. Devoluciones: De conformidad con la «Ordenanza reguladora de los precios exigibles por la prestación de servicios deportivos (...) de titularidad municipal» aprobado el 8 de febrero de 2005, publicado en el Boletín Oficial de la Provincia del 16 de marzo, establece en su artículo 14, que si se solicita con más de 10 días naturales corresponde al 100 % del importe abonado; con antelación de más de 2 días y menos de 10 días, el 70 %; y con menos de 2 días antes del comienzo de la actividad no corresponde devolución alguna.

Actividades acuáticas

Asimismo, al artículo 14.c.4, señala, «previa solicitud del interesado, se procederá a la devolución del importe del 100 % del precio público satisfecho si se produce una enfermedad, documentalmente acreditada, que imposibilite la participación en la actividad».

12. Renovaciones: Se podrá renovar en el mismo curso para los trimestres siguientes, del 1 al 12 de diciembre de 2019 y del 1 al 12 de marzo de 2020.

13. Cambios e información de vacantes: Si hubiera plazas no ocupadas, se reservan los días 13 de diciembre de 2019 y el 13 de marzo de 2020, para los cambios de nivel, horario, piscina..., por procedimiento presencial en las taquillas, entre los participantes que hubiesen renovado en los periodos señalados.

14. Inscripción libre para las plazas vacantes: Para los interesados en el 2.º trimestre desde el día 14 de diciembre de 2019 y para el 3.er trimestre desde el día 14 de marzo de 2020.

15. Bonificaciones: Del 10 % en segundas, terceras... inscripciones a cursos de natación para hermanos /as. Descuento en la inscripción de cualquier curso de natación, del 10 %, previa presentación del carnet personal de abonado a las piscinas municipales cubiertas, al corriente de pago, con una antigüedad superior a 1 año.

Ambas bonificaciones no son acumulables.

16. Seguro de accidente deportivo: La FMD tiene contratado un seguro de accidentes deportivos para todos los inscritos en la actividad, con una limitación en la suma asegurada, hasta un importe máximo de 6.000 €. Cualquier coste que supere esa cantidad límite correrá a cargo del usuario. Cobertura del seguro de un año desde la fecha del accidente deportivo.

17. Posibilidad de suspensión: El número mínimo de participantes, para desarrollar las actividades, en los diversos cursos será del 75 % del número previsto de participantes. Si no se alcanza el porcentaje el curso podrá ser suspendido, reembolsando a los participantes el importe abonado. Sin que asista a los mismos ningún otro derecho ni obligación por parte de la Fundación Municipal de Deportes.

18. La actividad no se interrumpe salvo por los cierres previstos de las piscinas por mantenimiento o competiciones deportivas, o causas de fuerza mayor. Declarándose a estos efectos como días no lectivos, 24 de diciembre y del 26 al 31 de diciembre (ambos inclusive) de 2019, del 2 al 6 de enero (ambos inclusive) de 2020, y 6,7,8,11 y 12 de abril de 2020, además de todas las festividades nacionales, regionales o locales establecidas en los respectivos calendarios oficiales.

19. Los cierres de piscinas que afecten a los cursos, no así los festivos nacionales, regionales o locales o los señalados en el apartado anterior, llevan aparejados reducción del precio del curso, si la reducción de sesiones, es de dos o más, sobre el número de sesiones establecidas para el trimestre.

20. Número de sesiones mínimas por trimestre:

Cursos de 1 día/semana: 11 sesiones

Cursos de 2 días/semana: 22 sesiones

Agua-Gym Embarazadas: 2 días/semana:
8 sesiones al mes

Agua-Gim Embarazadas: 1 día/semana:
4 sesiones al mes

21. Fechas de inscripción por colectivos (desde el día señalado y hasta que se disponga de plazas en los cursos o el inicio de la actividad):

Bebés 26 de agosto

Infantiles 28 de agosto

Niños 30 de agosto

Mayores 3 de septiembre

Adultos 5 de septiembre

22. Los padres que acompañan a los participantes de cursos infantiles se tienen que mantener dentro de la zona de vestuarios hasta la recogida de los mismos por parte del monitor, al igual que a la salida de la actividad (no en los pasillos), y sólo un único acompañante por niño.

El acceso a las duchas interiores de los vestuarios son zonas restringidas para los participantes de estas actividades. No se les permite el acceso ni solos ni con las padres.

Se debe respetar la distribución de los vestuarios para facilitar el control de los niños por los monitores.

23. Los niños con 7 años cumplidos deben acceder solos a los vestuarios para el buen funcionamiento de la actividad y fomentar su autonomía personal.

24. Se facilitará el acceso de los padres a las gradas para ver la evolución de sus hijos, al final de cada trimestre, excepto en las piscinas de Canterac y Henar Alonso Pimentel (se informara de las fechas en cada piscina). Está prohibido hacer fotos y videos dentro del recinto.

25. Se recomienda a los participantes de todas las edades, acceder a la piscina con calzado adecuado siendo desaconsejable en edades tempranas, el uso de calcetines de agua y similares.

26. Se ruega puntualidad en el acceso al curso y cumplimiento de la Normativa de usos de las piscinas municipales, disponible en:

<http://www.fmdva.org/ReglUtilizacionPiscinas.pdf>.