

20 Programa de Natación de Mantenimiento para Adultos

ACTIVIDAD DIRIGIDA A ADULTOS A PARTIR DE 16 AÑOS Y HASTA 65 AÑOS DE EDAD

Modalidades

- Entreno-Resistencia.
- Agua-Gym de Mantenimiento.

Objetivos general

- Fomentar hábitos de vida saludables con el fin de mejorar o mantener la condición física o cualidades físicas básicas.
- Mejora o mantenimiento de la resistencia cardio-respiratoria (resistencia aeróbica).
- Mejora de la coordinación motriz buscando la eficacia en los movimientos o gestos técnicos aplicados en la práctica de estilos, así como otras habilidades acuáticas.
- Promocionar otro tipo de habilidades de tipo recreativo, la relajación del cuerpo, los estiramientos, etc.

- El criterio es preventivo en relación con los hábitos posturales y de corrección de espalda.
- Fomentar una práctica de autoentrenamiento semidirigido alcanzando un buen nivel de resistencia aeróbica.
- Fomentar la relación interpersonal de grupo.
- Mejora y/o mantenimiento de la fuerza –resistencia- buscando una buena tonificación muscular corporal.

Precios Trimestrales

	Dos días	Tres días
Entreno-Resistencia	64,70 €	95,00 €
Agua-Gym de mantenimiento	64,70 €	95,00 €
Mantenimiento jóvenes	53,55 €	

Natación de Mantenimiento ENTRENO-RESISTENCIA

Horario	BENITO SANZ DE LA RICA	PARQUESOL	LA VICTORIA	HUERTA DEL REY	RIBERA DE CASTILLA	CANTERAC
8:00 a 8:45 h.				Lun/Miér/Vier		
9:45 a 10:30 h.	Martes/Jueves			Martes/Jueves		Martes/Jueves
19:15 a 20:00 h.					"Lunes/Miércoles Jóvenes (de 16 a 20 años)"	
20:30 a 21:15 h.			Martes/Jueves			
21:00 a 21:45 h.		Martes/Jueves		Martes/Jueves	Lunes/Miércoles	

Natación de Mantenimiento AGUA-GYM

Horario	PARQUESOL	LA VICTORIA	HUERTA DEL REY	HENAR ALONSO	RIBERA DE CASTILLA	BENITO SANZ
9:15 a 10:00 h.		Martes/Jueves				
9:45 a 10:30 h.				Martes/Jueves		
10:15 a 11:00 h.	Lun/Miér/Vier					
20:15 a 21:00 h.	Martes/Jueves	Martes/Jueves		Martes/Jueves	Lunes/Miércoles	Lunes/Miércoles
		Lunes/Miércoles	Lunes/Miércoles		Martes/Jueves	
21:00 a 21:45 h.				Lunes/Miércoles	Martes/Jueves	Martes/Jueves
				Martes/Jueves		