

NATACIÓN EMBARAZADAS

Esta actividad, va dirigida a mujeres embarazadas, y está basada en un programa de intensidad leve o moderada en el que se combinan ejercicios de acondicionamiento físico adaptados a su estado y al medio físico acuático.

Como objetivo general es la consecución y/o mantenimiento de un estado físico que ayude a la mujer embarazada en su actividad habitual y preparación al parto.

NATACIÓN DISCAPACITADOS (+ 6 Y + 17 AÑOS)

La natación es una de las mejores formas para mejorar la movilidad y la capacidad física de las personas con minusvalía. Las propiedades del agua pueden hacer que un cuerpo "pierda" peso y que flote, reduciendo la deficiencia y dándoles la posibilidad de moverse más o menos en el agua. Además, la práctica de la natación incrementa la capacidad física, lo que a su vez da mayor estabilidad psíquica. Con una mejor condición física y psíquica, crece nuestra confianza teniendo mayores posibilidades de afrontar el trabajo cotidiano.

ACTIVIDAD ACUÁTICA DE MANTENIMIENTO + 60 AÑOS

Esta actividad va dirigida a aquellas personas que pretenden utilizar el medio acuático para mejorar su forma física y no realizar una actividad propia de la natación.

El medio acuático, por sus especiales características, permitirá desarrollar programas acordes con las necesidades de las personas mayores, adecuadas a sus reales posibilidades siempre en un clima que producirá momentos de distensión, alegría y bienestar.

NATACIÓN ADULTOS INICIACION

Está dirigido a todos aquellos usuarios que pretenden iniciarse en la natación y conseguir un dominio básico en el medio acuático.

El objetivo principal de esta actividad es que aprendan a nadar de forma elemental, iniciando al alumno en el estilo crol, y consiguiendo un dominio del medio acuático de forma que les permita desenvolverse y disfrutar del mismo adoptando una actitud de cierta independencia.

NATACIÓN ADULTOS PERFECCIONAMIENTO

Está dirigido a todos aquellos usuarios que pretenden perfeccionar los estilos de crol, espalda, y braza, así como también iniciarse en el estilo mariposa y en los distintos tipos de virajes.

NATACIÓN EN FAMILIA

Actividad dirigida a niños/as de 3 a 12 años, que combina la enseñanza de madres/padres con la de los menores, en el mismo horario, colaborando el adulto y el menor en el proceso de enseñanza, y

cuya finalidad será la adaptación al medio acuático y el aprendizaje del nado elemental, pero en familia.

Natación de Bebés

Se busca en esta actividad una adaptación y familiarización temprana al medio acuático, así como el enriquecimiento psicomotriz del niño, todo ello a través de un acercamiento progresivo y lúdico, **que no descarte la adquisición de habilidades orientadas a la supervivencia del mismo.**

Natación Infantil

Los objetivos perseguidos con la actividad acuática en estas edades pretenden tener continuidad con los establecidos para las edades inferiores, de forma que puede seguir profundizarse en la educación psicomotriz del niño (desarrollo de las cualidades motrices básicas en estas edades: equilibrio, coordinación dinámica general, orientación espacio-temporal).

Natación Adulto

Actividad de enseñanza de la natación con planteamiento utilitario, dirigida a conseguir el nivel de autonomía que permita al alumno un uso libre y seguro del medio acuático.