

PROGRAMA
Aqua Mayores
[+ 65 años]

1 SEPTIEMBRE 2018
30 JUNIO 2019

Objetivo:
Mejorar la vida del Mayor,
realizando actividad física en
el agua adaptada a su edad.

Actividad:
"AQUAGYM-MAYORES"
en horario de mañana.

Aqua-Mayores

Tipo	Días/Semana	Horario	PVP
AQUAGYM	Lunes, Miércoles, Viernes	10:30-11:15	18,60 €
		11:15-12:00	
		12:00-12:45	
	Lunes , Miércoles	12:45-13:30	12,90€
	Martes, Jueves	8:15-9:00	12,90€
		9:00-9:45	
		9:45-10:30	
		10:30-11:15	
		11:15-12:00	
		12:00-12:45	
		12:45-13:30	
		13:30-14:15	
	Miércoles, Viernes	9:00-9:45	12,90€
		9:45-10:30	

Oficina del Agua



www.navial.es

Palacio Municipal de Deportes Vista Alegre

☎ 957 45 31 06

✉ navial@navial.es

📘 ClubNavial

🐦 Club_Navial

IMDECO
Instituto Municipal de Deportes Córdoba

navial
CLUB NATACIÓN VISTA ALEGRE

Escuela Competición
[6-12 años]

1 SEPTIEMBRE 2018
30 JUNIO 2019

Objetivo:
Iniciación a la natación
de competición a nivel
local, participando en
los JJDDMM

▶ **Infórmate** Disponemos también de:
Cursos de Verano
Cursos S.S.O.

Otras Tarifas

Concepto	PVP
Matrícula	15,20€
Baño Adulto [1 hora]	5,10€
Baño Infantil [1 hora]	3,20€
Baño Adulto [10 usos]	43,80€
Baño Infantil [10 usos]	27,50€

¡¡¡Aprovecha
nuestros
descuentos!!!

Aplicados según
la normativa de
precios públicos
para: pensionistas,
jóvenes, policía...

ACTIVIDADES
ACUÁTICAS

Temporada 2018-2019

ESCUELA DE AGUA
AQUA ABONADO
AQUA MAYORES
ESCUELA COMPETICIÓN

Piscinas Palacio Municipal de Deportes "Vista Alegre"

IMDECO
Instituto Municipal de Deportes Córdoba

navial
CLUB NATACIÓN VISTA ALEGRE

PROGRAMA
Escuela
del Agua

[1 a 17 años]

3 SEPTIEMBRE 2018 30
JUNIO 2019

Objetivo:

Contempla todas las etapas del aprendizaje de la natación. Desde la **iniciación y dominio del medio acuático**, hasta la última etapa de **dominio de la técnica de los estilos e iniciación al entrenamiento...**

Etapa 1 "APRENDIENDO A NADAR"



nivel
Renacuajos



nivel
Cangrejos



nivel
Caballitos de Mar

Etapa 2 "DOMINANDO EL AGUA"



nivel
Pezqueñines

Etapa 3 "APRENDIENDO-DOMINANDO LA TÉCNICA"



nivel
Delfines

Etapa 4 "ENTRENANDO EN EL AGUA"



nivel
Navialines

Escuela del Agua
Horario, Grupos y Tarifas

Grupo	Días/Semana	Horario	PVP
Bebés 1-2 años Necesaria la presencia de un adulto en el desarrollo de las sesiones	Martes-Jueves	18:00-18:30 18:30-19:00	24,40 €
	Viernes	18:00-18:30 18:30-19:00	13,30 €
	Sábados	11:45-12:15 12:15-12:45	13,30 €
Niños 3-5 años OBJETIVO Autonomía de movimiento. Sentirse seguro en el agua.	Lunes-Miércoles-Viernes	16:00-16:30	25,90 €
	Lunes-Miércoles	16:30-17:00 17:00-17:30 17:30-18:00 18:00-18:30 18:30-19:00 19:00-19:30	18,00 €
	Martes-Jueves	15:30-16:00 16:00-16:30 16:30-17:00 17:00-17:30 17:30-18:00 19:00-19:30	18,00 €
	Viernes (tramos de 45 minutos)	16:30-17:15 17:15-18:00 19:00-19:45	15,70 €
	Sábados (tramos de 45 minutos)	10:15-11:00 11:00-11:45 12:45-13:30	15,70 €
	Lunes-Miércoles-Viernes 6-8 años	16:45-17:30	25,90 €
	9-12 años	17:30-18:15	
	Lunes-Miércoles	19:00-19:45	18:00 €
	Martes-Jueves	15:15-16:00 16:00-16:45 16:45-17:30 17:30-18:15 18:15-19:00 19:00-19:45	18:00 €
	Viernes	19:00-19:45	10,90 €
	Sábado	11:00-11:45 11:45-12:30 12:30-13:15 17:30-18:15	10,90 €
Infantiles 6-12 años OBJETIVO Aprender o perfeccionar la técnica de estilos. Generar el hábito deportivo, muy saludable en al etapa de crecimiento del niño.	Lunes-Miércoles-Viernes	17:30-18:15	27,80 €
	Martes-Jueves	19:45-20:30	20,50 €
	Sábados	11:45-12:30 17:30-18:15	11,60 €
Jóvenes 13-17 años OBJETIVO Desarrollar las cualidades físicas que ayuden a mejorar su condición física y salud.	Lunes-Miércoles-Viernes	17:30-18:15	27,80 €
	Martes-Jueves	19:45-20:30	20,50 €
	Sábados	11:45-12:30 17:30-18:15	11,60 €

PROGRAMA
Aqua
Abonado

[+ 18 años]

1 SEPTIEMBRE 2018 30
JUNIO 2019

Niveles

BÁSICO

Muestra miedo al agua o flota y se desplaza con dificultad

INTERMEDIO [500-1.00 m/sesión]

Se desplaza (+50 m continuos) a un ritmo bajo, con un nivel básico de técnica de los estilos. No necesita la utilización de calle lateral

Aqua-Abonado

Disponibilidad de la piscina con/sin monitor.

Acceso a las actividades de Natación Dirigida y Fitness Acuático..

Flexibilidad de días/horas.

AVANZADO [1000-1500 m/sesión]

Se desplaza [+100 m continuos* a un ritmo moderado con buen nivel de técnica de los estilos.

MASTER [1500-2000 m/sesión]

Se desplaza [+400 m continuos] a ritmo alto y con dominio de la técnica, salidas y virajes.

Sesiones dirigidas por profesionales que ayudarán al usuario a mejorar:

- su dominio del medio acuático,
- su capacidad física-técnica y
- sus problemas de salud.

A través de este programa ofrecemos la posibilidad de formar parte de nuestro equipo de competición **MASTER**. Además de aportar beneficios físicos, fomenta la convivencia y la amistad con otros nadadores convirtiéndose en una forma de vida.

Aqua-Abonado según banda horaria de uso

Tipo	Días	Horario	PVP
mañana	Lunes a Viernes Sábados	8:00 a 15:00h. 9:00 a 15:00h.	26,90 €
Tarde	Lunes a Viernes Sábados	15:00 a 24:00h. 15:00 a 20:00h.	32,50 €
Fin de Semana	Viernes Sábados Domingos	15:00 a 24:00h. 09:00 a 20:00h. 09:00 a 13:00h.	16,50 €
Completo	Completo		38,60 €
Pensionista mañana			16,50 €

Nota: el acceso a las diferentes bandas horarias quedará restringido a la programación específica de los Aqua-abonados en cada momento de la temporada