

# PROGRAMA DE ACTIVIDADES ACUÁTICAS

## “Centro Acuático Inclusivo - Parque Figueroa”

**IMDECO**  
Instituto Municipal de Deportes Córdoba

personalizada en función de las características del alumnado, que determinará también la existencia o no de personal auxiliar.

### NATACIÓN PARA GESTANTES.

#### Descripción.

Esta actividad esta dirigida a proporcionarles a las mujeres embarazadas importantes efectos beneficiosos, como: relajar y liberar las articulaciones, tonificar la musculatura, mejora del sistema cardiovascular y la circulación, mejora de la resistencia y disminución del estrés y la tensión nerviosa.

### 4.-ACTIVIDADES ACUÁTICAS PARA EL RENDIMIENTO AQUAFITNESS

#### Descripción.

Dirigida a la población adulta exenta de condicionantes físicos que le impidan realizar una actividad física de intensidad medio-alta y que no se sienten atraídos por la Natación Deportiva, pero sí por las Actividades Acuáticas en general. Se desarrollará tanto en el vaso de enseñanza como en el vaso polivalente.

### NATACIÓN DEPORTIVA

#### Descripción.

Enseñanza de la Natación Deportiva para usuarios que quieran aprender a nadar! e iniciarse en esta disciplina deportiva adquiriendo las técnicas de los estilos de nado. Las sesiones durarán una hora y se llevarán a cabo, generalmente, en el vaso de enseñanza dos o tres días a la semana.

### ENTRENAMIENTO DEPORTIVO (CLUB FIDIAS DEPORTE INCLUSIVO)

#### Descripción.

Oferta de entrenamientos deportivos para la competición en natación Olímpica y Paralímpica en las diferentes categorías de edad y niveles (municipales, provinciales, autonómicos, nacionales, internacionales, infantiles, absolutos, máster, etc.).

### A.A. NO MONITORIZADAS

#### NADO LIBRE DEPORTIVO.

Actividad dirigida a los usuarios que ya saben nadar y que no quieren participar en actividades monitorizadas. La duración de estas sesiones será de hasta dos horas/día y su frecuencia semanal vendrá determinada por el tipo de abono que adquiera el/la usuario/a. Al ser una actividad no tutorizada, sus usuarios no tienen personal técnico asignado para su supervisión.

### 2.- ACTIVIDADES ACUÁTICAS PARA LA SALUD HIDROTERAPIA EN GRUPOS REDUCIDOS CON AUXILIAR

#### Descripción.

La mayoría de las investigaciones abalan la práctica de actividad física acuática para personas con discapacidad. Mejora del desarrollo de las capacidades psicomotrices y de la salud en personas con discapacidad a través del trabajo físico en el medio acuático. (vaso de enseñanza). Deberá estar acompañado por un auxiliar.

### AQUASALUD JÓVENES.

#### Descripción.

Práctica de una actividad física saludable en el medio acuático, destinado al mantenimiento de la condición física y la prevención y tratamiento de diversas patologías (espalda, articulares etc) derivadas de diagnósticos facultativos.

### AQUASALUD ADULTOS.

#### Descripción.

Enfocada a la práctica deportiva saludable, dirigida a cualquier adulto que tenga un dominio básico del medio y que tenga por objetivo practicar deporte y mejorar su estado de salud a través de la actividad física continuada de una actividad acuática y dar respuesta a diagnósticos y recomendaciones médicas que incidan en la práctica de la natación.

### AQUASALUD ORO

#### Descripción.

Enfocada a las personas mayores de 65 años o personas menores pensionistas con ingresos mensuales inferiores a 2 veces el salario min. Interp. que no puedan estar incluidas en los grupos de Aquasalud Adultos y que persigan mejorar su calidad de vida física y social.

### NATACIÓN INCLUSIVA ADULTOS / JÓVENES.

#### Descripción.

Respuesta a personas con discapacidad que no puedan ser atendidos en el resto de actividades. Programación

### A.A. MONITORIZADAS

#### 1.-ACTIVIDADES ACUÁTICAS INFANTILES

##### MATRONATACIÓN

###### Descripción.

Combinación de actividad física, del medio acuático y del medio terrestre en una actividad en la que combinaremos sesiones dentro y fuera del agua. Los niños vendrán acompañados por un familiar y la clase será guiada por un/a profesor/a.

##### ESCUELA ACUÁTICA INCLUSIVA

###### Descripción.

Conseguir un dominio del medio acuático integral, actividad organizada en grupos de nivel, donde cada profesor/a tiene asignados los alumnos, en función de sus objetivos, su espacio de clase y su símbolo/mascota identificativos.

La Escuela Acuática Inclusiva tiene un objetivo educativo destinado a que sus participantes logren un desarrollo psicomotriz adecuado a su edad y capacidades, y se adhieran a la práctica de actividad física saludable.

La Escuela estará dividida en dos grupos:

- A. Pre-Escuela Acuática, con los niveles 1 y 2 (3-5 años)
- B. Escuela Acuática con los niveles 3 y 4 (6-12 años)

## CAI PARQUE FIGUEROA DETALLE DE LA PROGRAMACIÓN

ACTIVIDAD	Nº PLAZAS	EDAD	DIAS	HORARIOS	PRECIO	
MATRONATACIÓN	8	1-3 AÑOS	L-X-V	16:30-17:30	34,50 €	
	8			17:00-17:30	34,50 €	
	8		M-J	16:30-17:30	23,60 €	
	8			17:00-17:30	23,60 €	
PREESCUELA ACUÁTICA INCLUSIVA 1	8	3-4 AÑOS	L-X-V	17:30-18:15	34,50 €	
PREESCUELA ACUÁTICA INCLUSIVA 2	8	4-5 AÑOS	L-X-V	17:30-18:15	24,70 €	
PREESCUELA ACUÁTICA INCLUSIVA 1	8	3-4 AÑOS	L-X-V	18:15-19:00	34,50 €	
PREESCUELA ACUÁTICA INCLUSIVA 2	8	4-5 AÑOS	L-X-V	18:15-19:00	24,70 €	
PREESCUELA ACUÁTICA INCLUSIVA 1	8	3-4 AÑOS	M-J	17:30-18:15	23,70 €	
PREESCUELA ACUÁTICA INCLUSIVA 2	8	4-5 AÑOS	M-J	17:30-18:15	17,00 €	
PREESCUELA ACUÁTICA INCLUSIVA 1	8	3-4 AÑOS	M-J	18:15-19:00	23,70 €	
PREESCUELA ACUÁTICA INCLUSIVA 2	8	4-5 AÑOS	M-J	18:15-19:00	17,00 €	
ESCUELA ACUÁTICA INCLUSIVA 3	8	6-12 AÑOS	L-X-V	16:30-17:15	24,70 €	
ESCUELA ACUÁTICA INCLUSIVA 4	8		L-X-V	16:30-17:15	24,70 €	
ESCUELA ACUÁTICA INCLUSIVA 3	8		L-X-V	17:15-18:00	24,70 €	
ESCUELA ACUÁTICA INCLUSIVA 4	8		L-X-V	17:15-18:00	24,70 €	
ESCUELA ACUÁTICA INCLUSIVA 3	8		M-J	16:30-17:15	17,00 €	
ESCUELA ACUÁTICA INCLUSIVA 4	8		M-J	16:30-17:15	17,00 €	
ESCUELA ACUÁTICA INCLUSIVA 3	8		M-J	17:15-18:00	17,00 €	
ESCUELA ACUÁTICA INCLUSIVA 4	8		M-J	17:15-18:00	17,00 €	
HIDROTERAPIA GRUPOS REDUCIDOS CON AUXILIAR	4		-----	L-X-V	19:00-19:45	36,00 €
	4			M-J	19:00-19:45	24,70 €
AQUASALUD JÓVENES	10		13-17 AÑOS	L-X-V	18:45-19:30	26,55 €
	10			M-J	18:45-19:30	17,70 €
AQUASALUD ADULTOS	10-15	18 EN ADELANTE	L-X-V (2 CALLES)	10:00-11:00	26,55 €	
	10		L-X-V	18:45-19:30	19,95 €	
	10-15		M-J	10:00-11:00	17,70 €	
	10		M-J	18:45-19:30	17,70 €	
AQUASALUD ORO	8	+65 AÑOS	L-X-V	12:00-13:00	*13,30 €	
	8		M-J	12:00-13:00	*8,85 €	
NATACIÓN INCLUSIVA ADULTOS- JÓVENES (CON AUXILIAR)	4	13 EN ADELANTE	L-X-V	18:45-19:30	36,00 €	
	4		M-J	18:45-19:30	24,70 €	
NATACIÓN PARA GESTANTES	10	PRE Y POST GESTACIÓN	M-J	20:30-21:30	17,70 €	
AQUAFITNESS	10-15	18 AN ADELANTE	L-X-V (2 CALLES)	11:00-12:00	34,50 €	
			M-J (2 CALLES)		23,00 €	
	10		L-X-V	13:00-14:00	34,50 €	
	10		L-X-V	19:45-20:30	25,90 €	

ACTIVIDAD	HORAS	DÍAS	PRECIO	
			(VASO ENSEÑANZA)	(VASO POLIVALENTE)
NATACIÓN DEPORTIVA	10	18 EN ADELANTE	M-J (VASO ENSEÑANZA)	13:00-14:00 / 30,60 €
	10		M-J (VASO ENSEÑANZA)	19:45-20:30 / 23,00 €
NATACIÓN DEPORTIVA	20	18 EN ADELANTE	L-X-V (2 CALLES)	19:30-20:15 / 26,55 €
	20		M-J (2 CALLES)	17,70 €
ENTRENAMIENTO DEPORTIVO -ESCUELA COMPETICIÓN CLUB FIDIAS DEPORTE INCLUSIVO	-----	6-12 AÑOS	CONSULTAR CLUB	17:00-17:45 / CLUB
ENTRENAMIENTO EQUIPO ABSOLUTO EQUIPO MÁSTER	-----	-----	CONSULTAR CLUB	17:45-18:30 / CLUB
	-----	-----	CONSULTAR CLUB	18:30-20:00 / CLUB
	-----	-----	CONSULTAR CLUB	20:00-21:00 / CLUB

ACTIVIDAD	HORA	DÍAS	GRUPO	
NADO LIBRE DEPORTIVO	HORA	LUNES-MIÉRCOLES-VIERNES	10:00-11:00	2 CALLES
			11:00-12:00	
			12:00-13:00	
			13:00-14:00	2 CALLES
			16:00-17:00	
			16:00-22:00	
			21:00-22:00	2 CALLES

ACTIVIDAD	HORA	DÍAS	GRUPO	
NADO LIBRE DEPORTIVO	HORA	MARTES-JUEVES	10:00-11:00	2 CALLES
			11:00-12:00	
			12:00-13:00	
			13:00-14:00	2 CALLES
			16:00-17:00	
			18:30-22:00	
			21:00-22:00	2 CALLES

### PRECIOS NADO LIBRE

VASO POLIVALENTE	PRECIO
1 HORA BAÑO ADULTO	5,10 €
1 HORA BAÑO INFANTIL	3,30 €
BONO 10 USOS ADULTO	43,30 €
BONO 10 USOS INFANTIL	27,20 €

### INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES

Presencial:  
“CAI Parque Figueroa”  
C/ Ramón Toledano Cuenca s/n  
Online:  
[www.imdcordoba.es](http://www.imdcordoba.es)

\*Algunos de estos horarios y espacios podrán ser modificados según necesidad de ampliar el programa acuático de la instalación.