

Objetivos:

- Mejora de la resistencia y la capacidad aeróbica
- Mejora de la técnica
- Mantenimiento físico
- Corrección postural. Función terapéutica
- Mejora de la movilidad articular y de la flexibilidad
- Fomento de la comunicación y la relación social



Programas de trabajo
indicados para:

- Enseñanza de la natación
- Mantenimiento físico
- Preparación de oposiciones

2 días/semana: lunes y miércoles

D1	09.30 a 10.15 h. – iniciación
D2	10.15 a 11.00 h. – espalda sana
D3	15.30 a 16.15 h. – avanzado
D4	16.15 a 17.00 h. – avanzado

Cuota Trimestral

Socios / Abonados:	72 €
Otros usuarios:	123 €
Matrícula:	20 €

2 días/semana: martes y jueves

D5	07.15 a 08.00 h. – iniciación y avanzado
D6	08.00 a 08.45 h. – iniciación y avanzado
D7	09.30 a 10.15 h. – espalda sana
D8	10.15 a 11.00 h. – iniciación y avanzado
D9	15.30 a 16.15 h. – iniciación y avanzado
D10	16.15 a 17.00 h. – iniciación y avanzado

Cuota Trimestral

Socios / Abonados:	72 €
Otros usuarios:	123 €
Matrícula:	20 €

1 día/semana: viernes

D11	15.30 a 16.15 h. – iniciación y avanzado
D12	16.15 a 17.00 h. – iniciación y avanzado

Cuota Trimestral

Socios / Abonados:	39 €
Otros usuarios:	66 €
Matrícula:	20 €