

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	
	-----	-----	CONSULTAR CLUB	18:30-20:00	
	-----	-----	CONSULTAR CLUB	20:00-21:00	

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

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