Ayuntamiento de Gelves

Asociación de Técnicos de Actividades Acuáticas del Aljarafe

OFERTA MUNICIPAL DE ACTIVIDADES ACUÁTICAS

AYUNTAMIENTO DE GELVES

INVIERNO 2016 - 2017

NIÑOS Y JÓVENES

PROGRAMA	EDADES	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN
ENSEÑANZA	De 1 y 2 años	BEBÉS	Clases individuales de 20 minutos con el objetivo básico de la familiarización del alumno con el medio acuático.
		MATRONATACIÓN	Actividad en la que un adulto autorizado comparte la clase con el alumno desarrollando las directrices marcadas por el técnico responsable.
	De 3, 4 y 5 años	PREESCOLARES INICIACIÓN	Dirigida a niños de edades tempranas que no saben nadar.
		PREESCOLARES AVANZADOS	Actividad diseñada para preescolares que saben desplazarse con autonomía por el agua.
	De 6 a 12 años	INICIACIÓN INFANTIL	Dirigida a niños que no saben nadar o saben muy poco. Son sus primeras clases.
		INICIACIÓN AVANZADA INFANTIL	Ideal para alumnos que están familiarizados con el medio y que saben al menos mantenerse en el agua.
		AVANZADOS INFANTIL	Para niños que nadan distancias aproximadas de 25 metros con total autonomía. Se inician en la coordinación de la respiración.
		PERFECCIONAMIENTO INFANTIL	Diseñada para alumnos que saben nadar distancias de al menos 50 metros al estilo crol y que se inician el la espalda y la braza.
	De 12 a 16 años	PERFECCIONAMIENTO JÓVENES	Diseñada para alumnos que saben nadar distancias de al menos 50 metros al estilo crol y que se inician en la espalda y la braza.
DEPORTIVO	De 6 a 16 años	ESCUELA DE NATACIÓN DEPORTIVA	Es la actividad ideal para niños y niñas que tengan interés en inciarse en el mundo de la natación de competición. Requiere de una prueba de nivel.

ADULTOS

PROGRAMA	EDADES	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN
ENSEÑANZA	De 16 a 60 años	INICIACIÓN ADULTOS	Dirigida a adultos que no saben nadar o saben muy poco. Son sus primeras clases.
		AVANZADOS ADULTOS	Para adultos que nadan distancias aproximadas de 25 metros con total autonomía. Se inician en la coordinación de la respiración.
		PERFECCIONAMIENTO ADULTOS	Diseñada para alumnos que saben nadar distancias de al menos 50 metros al estilo crol y que se inician en la espalda y la braza.
SALUD		ACUAPILATES	El agua es un medio ideal para adaptar los fundamentos del pilates.
		NATACIÓN PARA LA ESPALDA	Una actividad que adapta la natación para personas con patologías de columna buscando una mejora de la calidad de vida.
		ACUASALUD	Dirigida a personas con poca autonomía en el medio acuático y que presenten dolencias que requieran la realización de actividad acuática.
		EMBARAZADAS	Para mujeres que deseen mantener un estado de forma óptimo durante el embarazo.
OCIO Y RECREO		ACUAGIM	Son clases de gimnasia acuática amenizadas con música.
		ACUACROSSFIT	Es un programa de ejercicio intenso que combina propuestas de trabajo en agua y en seco.
		NATACIÓN LIBRE	Para los que desean organizar libremente su práctica deportiva.

MAYORES

PROGRAMA	EDADES	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN
MAYORES	Mayores de 60	INICIACIÓN	Para personas mayores que quieren complementar gimnasia acuática con contenidos de iniciación a la natación.
		AVANZADOS	Dirigido a mayores que saben nadar y se desplazan al menos 25 metros con total autonomía.