

SECTOR INFANTIL / JUVENIL

ACTIVIDADES ACUATICAS / ESCUELA MUNICIPAL DE NATACIÓN

A.- PROGRAMA FAMILIARIZACIÓN CON EL MEDIO ACUATICO / NIVELES 0 - 1 / CICLOS TRIMESTRALES

NIVEL -CURSO	DIA	EDAD/MESES	HORA	IDM
<u>NIVEL 0 – ACTIVIDAD ACUATICA BEBES</u> Familiarización y adaptación al medio acuático con acompañante. Grupo de 6 bebes con acompañante - Monitor (Temperatura específica agua piscina entre 30º- 32º) 2 sesiones de 30 minutos a la semana Curso Trimestral Abonado 57€ No abonado 111 €	L - X	6 – 18	11:30	Parque de Cros
		18 – 36	12:30	

NIVEL -CURSO	DIA	EDAD/MESES	HORA	IDM
<u>NIVEL 1 – ACTIVIDAD ACUATICA INICIACION 3 – 5 AÑOS</u> Actividades elementales en el medio acuático: Desplazamientos, propulsiones y saltos elementales con material auxiliar. Seguridad dentro del agua, flotación con y sin apoyo Pequeñas inmersiones y respiraciones Juegos acuáticos 8 Alumnos - Monitor Abonados 57€ No abonados 111 € Actividad acuática Adaptada Síndrome Down	L - X	4	16:15	La Vidriera
		4	17:00	
		3	17:45	
		5	18:30	
		5	19:15	
	M -J	4	16:15	
		3	17:00	
		4	17:45	
		3	18:30	
		5	19:15	
	S -D	5	10:00	
		4	10:45	
	V		16:15	

B.- PROGRAMA NATACIÓN UTILITARIA / NIVELES 2 - 3 / CICLOS TRIMESTRALES

NIVEL -CURSO	DIA	EDAD/MESES	HORA	IDM
<u>NIVEL 2 – NATACIÓN APRENDIZAJE BASICO</u> Adquisición de autonomía en el medio acuático. Desarrollo de habilidades acuáticas flotación, propulsión, respiración, saltos, apneas... Coordinación básica estilo Crol y Espalda sin exigencia técnica 10 Alumnos - Monitor Abonado 57 € No abonados 111 €	L - X	6 - 7	17:00	La Vidriera
		Nuevos	17:45	
		6 - 7	18:30	
		6 - 7	19:15	
	M - J	Nuevos	17:00	La Vidriera
		6 - 7	17:45	
		6 - 7	18:30	
		8 - 13	19:15	
	S - D	6 - 7	10:45	Parque Cros
		8 - 13	11:30	

NIVEL -CURSO	DIA	EDAD/MESES	HORA	IDM
<u>NIVEL 3 – NATACIÓN APRENDIZAJE AVANZADO</u> Dominio de habilidades acuáticas flotación, propulsión, respiración, saltos, apneas... Nado completo estilos Crol y Espalda Desarrollo básico estilo Braza 10 Alumnos - Monitor Abonado 57 € / No abonados 111 €	L - X	6 - 7	16:15	Parque Cros
		6 - 7	17:00	
		8 - 13	17:45	
		6 - 7	18:30	
	M - J	6 - 7	17:00	
		6 - 7	17:45	
		6 - 7	18:30	
		8 - 13	19:15	
	S - D	6 - 13	10:00	

- Las clases que coincidan con competiciones se impartirán en La Vidriera.

C.- PROGRAMA NATACIÓN RECREATIVA / CICLOS TRIMESTRALES

NIVEL -CURSO	DIA	EDAD/MESES	HORA	IDM
<u>NIVEL 4 – NATACIÓN ACUÁTICA RECREATIVA</u> Para acceder se necesita autorización del monitor. Dominio de habilidades acuáticas: saltos, giros, propulsiones... Estilo completo Crol, Espalda, Perfeccionamiento estilo Braza, Aprendizaje estilo Mariposa. Iniciación al Salvamento y Socorrismo acuático Iniciación al Waterpolo 12 Alumnos - Monitor Curso Trimestral de 2 sesiones / sem Abonado 57 € No abonados 111 € Curso Trimestral de 1 sesión / sem Abonado 29 € No abonados 56 €	L - X	8 -13	19:15	Parque Cros
	M -J		16:15	
	V		17:45	
			18:30	

D.- PROGRAMA NATACIÓN DEPORTIVA TEMPORADA 9 MESES

NIVEL -CURSO	DIA	EDAD/MESES	HORA	IDM
<u>NIVEL 5 – NATACIÓN DEPORTIVA TECNIFICACIÓN</u> Dominio técnico de los cuatro estilos. Aprendizaje técnico Virajes y Salidas. Iniciación al Entrenamiento Deportivo Adaptado 12 alumnos - Monitor Curso Temporada Abonado 87 € No abonados 170 €	M - J	8 - 9	17:00	Parque Cros
			17:45	
			18:30	
			19:15	

NIVEL -CURSO	DIA	EDAD/MESES	HORA	IDM
<u>NIVEL 6 – NATACIÓN DEPORTIVA PRE-COMPETICIÓN</u> Exigencia técnica máxima cuatro estilos, salidas y virajes. Entrenamiento Deportivo Adaptado Básico Iniciación a la competición 12 Alumnos - Monitor Curso Temporada Abonado 87 € No abonados 170 €	L - X	10 - 11	17:00	Parque Cros
			17:45	
			18:30	
			19:15	

ACTIVIDADES DE SALA DEPORTIVA / ESCUELA DE GIMNASIA RITMICA

NIVEL -CURSO	DIA	EDAD/MESES	HORA	IDM
<u>NIVEL 1 – INICIACIÓN</u> Esquema corporal, ritmo, iniciación aparatos Montajes en Grupo 15 alumnos / monitora Curso Temporada Abonado 87 € / No abonado 170 €	M - J	6 - 9	17:00	Pedro Velarde
<u>NIVEL 2 – APRENDIZAJE BÁSICO</u> Desarrollo cualidades físicas básicas. Coordinación corporal, ritmo, aparatos. Montajes en Grupo 15 alumnos / monitora Curso Temporada Abonado 87 € / No abonado 170 €	M - J	10 - 13	18:00	
<u>NIVEL 3 – APRENDIZAJE AVANZADO</u> Desarrollo cualidades físicas específicas, flexibilidad, equilibrio, coordinación, saltos. Especificación técnica aparatos, montajes individuales 15 alumnos / monitora Curso Temporada Abonado 87 € / No abonado 170 €	M - J	14 - 17	19:00	

ACTIVIDADES DE PISTA

NIVEL -CURSO	DIA	EDAD/MESES	HORA	IDM
<u>NIVEL 1 – PÁDEL APRENDIZAJE BÁSICO</u> Adquisición de habilidades motoras básicas con pala y pelota. Golpe básico de derecha, revés, volea y remate. Conocimiento del juego y reglas básicas Padel Infantil (6 plazas monitor) Grupo Trimestral Abonado 56€ / No abonados 110 €	L	6 - 10	17:00	La Maruca
<u>NIVEL 2 – PÁDEL APRENDIZAJE AVANZADO</u> Desarrollo cualidades físicas con pala y pelota. Introducción en la táctica de juego ataque - defensa. Introducción en el juego de paredes Avance en reglas de juego Padel (6 plazas monitor) Grupo Trimestral Abonado 56€ / No abonados 110€	L	11 - 13	18:00	

DEPORTE BASE / PROGRAMAS DEPORTIVOS CONCERTADOS CON ENTIDADES LOCALES

MODALIDAD DEPORTIVA	ENTIDAD ORGANIZADORA	EMAIL	TELEFONO
Ajedrez	C Ajedrez Valle de Camargo	ascenemi@gmail.com	942262555
Atletismo	C A Ría del Carmen	camargoriadelcarmen@gmail.com	690214293
Baloncesto	AD AMIDE Camargo	amidecamargo@hotmail.com	942262126
Balonmano	C Balonmano Camargo	balonmanocamargo@gmail.com	942262312
Bolos	P Bolística Puertas Roper	consulta@oycasa.com	942253647
Ciclismo	P Ciclista Sprint	pcsprint@terra.com	942252688
Futbol	Velarde CF	carlosteduinfa@hotmail.com	942262209
	SD Revilla	cdrevilla2012@yahoo.es	686044154
	UM Escobedo	luisescobedo@hotmail.com	645946150
	P Paco Liaño	jogolicoe@gmail.com	659281842
Futbol Sala	AD Herrera	jcagigas76@hotmail.com	942251639
Petanca	C Petanca Tablanca	marylopidre@hotmail.com	942261413
Remo	C Remo Valle de Camargo	remocamargo2006@yahoo.es	942254313
Tenis Mesa	C Tenis Mesa El Cachón	franciscocumbrados@hotmail.com	942251591
	C Tenis de Mesa Pedro Velarde	pacocha1957@hotmail.es	685496389
Patinaje Artístico	AD Mateo Escagedo	Ad.mateoescagedo@gmail.com	652897853

SECTOR JUVENIL / JUNIOR

ACTIVIDADES ACUATICAS

NIVEL -CURSO	DIA	EDAD	HORA	IDM
<u>NIVEL 4 –ACTIVIDAD ACUATICA RECREATIVA JUNIOR</u> Dominio habilidades y destrezas acuáticas: saltos, giros, propulsiones...) Estilo completo Crol, Espalda, Perfeccionamiento estilo Braza, Aprendizaje estilo Mariposa. Iniciación al Salvamento y Socorrismo acuático Iniciación al Waterpolo Grupos 12 alumnos / monitor Curso Trimestral de 1 sesión /semana Abonado 29 € No Abonado 56 €	V	14 / 17	17:00	Parque Cros

ACTIVIDADES DE SALA DEPORTIVA

NIVEL -CURSO	DIA	EDAD	HORA	IDM
<u>NIVEL 1 – ACTIVIDAD COMBINADA MÚLTIPLE</u> <u>(AEROBIC – STEP – AERO GAP – BODY WEIGHT)</u> Programa de ejercicios con ritmos musicales y coreografías básicas, ejercicios aeróbicos y de tonificación con escalón (step) Programa de ejercicios específicos para glúteos-abdominales-piernas (gap), coreografías básicas. Programa de ejercicios generales de tonificación con elementos de sobrecarga ligera (body weight) Grupos 8 alumnos / monitor Curso Trimestral Abonado 57 € No Abonado 111 €	M - J	14 / 21	18:00	Parque Cros
<u>NIVEL 1 – ZUMBA (RITMOS MODERNOS)</u> Programa de ejercicios con ritmos musicales y coreografías básicas Grupos 8 alumnos / monitor Curso Trimestral Abonado 57 € No Abonado 111 €	L - X	14 / 21	18:00	Parque Cros