

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/AÑOS | 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 | 12:00 | |
| | | 6 – 18 | 16:00 | |
| | | 18 - 36 | 16:30 | |

| NIVEL -CURSO | DIA | EDAD/AÑOS | 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 € | L – X | 3 | 17:00 | La Vidriera |
| | | 5 | 17:45 | |
| | | 4 | 18:30 | |
| | | 5 | 19:15 | |
| | M - J | 4 | 17:00 | |
| | | 3 | 17:45 | |
| | | 5 | 18:30 | |
| | | 4 | 19:15 | |

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

| NIVEL -CURSO | DIA | EDAD/AÑOS | 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 | Parque de Cros |
| | | 8 - 13 | 17:45 | |
| | | 6 - 7 | 18:30 | |
| | M - J | 6 - 7 | 16:15 | |
| | | 6 - 7 | 17:00 | |
| | | 6 - 7 | 17:45 | |
| | | 8 - 13 | 18:30 | |

| NIVEL -CURSO | DIA | EDAD/AÑOS | 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 | 17:00 | Parque de Cros |
| | | 8 - 13 | 17:45 | |
| | | 6 - 7 | 18:30 | |
| | M - J | 8 - 13 | 17:00 | |
| | | 6 - 7 | 17:45 | |
| | | 8 - 13 | 18:30 | |

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

C.- PROGRAMA NATACIÓN RECREATIVA / CICLOS TRIMESTRALES

| NIVEL -CURSO | DIA | EDAD/AÑOS | 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 10 Alumnos - Monitor Curso Trimestral de 2 sesiones / sem Abonado 57 € No abonados 111 € | L - X | 8 -10 | 19:15 | Parque Cros |
| | M -J | 11 - 13 | 19:15 | |

ACTIVIDADES DE SALA DEPORTIVA / ESCUELA DE GIMNASIA RITMICA

| NIVEL -CURSO | DIA | EDAD/AÑOS | 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 | Polideportivo 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 |
|---|-------|------------|-------|-----------|
| <p><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</p> <p>Padel Infantil (6 plazas monitor) Grupo Trimestral Abonado 57€ / No abonados 111 €</p> | L - X | 6 - 10 | 17:00 | La Maruca |
| <p><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</p> <p>Padel (6 plazas monitor) Grupo Trimestral Abonado 57€ / No abonados 111€</p> | | 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 |
| | Handball Camargo 1974 | secretaria@hbcamargo1974.com | 655449735 |
| Bolos | P Bolística Puertas Roper | consulta@oycasa.com | 942253647 |
| Ciclismo | P Ciclista Sprint | pcsprint@terra.com | 942252688 |
| Futbol | Velarde CF | velardecf1@gmail.com | 606828993 |
| | SD Revilla | cdrevilla@ono.com | 629274555 |
| | UM Escobedo | luisescobedo@hotmail.com | 645946150 |
| | P Paco Liaño | jogolicoe@gmail.com | 659281842 |
| Futbol Sala | AD Herrera | jcagigas76@hotmail.com | 942251639 |
| Natación | C Natación Camargo | cncamargo@cncamargo.com | 942254849 |
| 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 DE SALA DEPORTIVA

| NIVEL -CURSO | DIA | EDAD | HORA | IDM |
|---|------|---------|-------|-------------|
| <p><u>NIVEL 1 – ACTIVIDAD COMBINADA MÚLTIPLE JUNIOR</u> <u>(STEP – GAP – ZUMBACROS)</u></p> <p>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), Programa de ejercicios con ritmos musicales y coreografías básicas (zumba)</p> <p>Grupos 8 alumnos / monitor Curso Trimestral Abonado 57 € No Abonado 111 €</p> | M -J | 13 / 21 | 19:00 | Parque Cros |