

COMPLEJO DEPORTIVO JEREZ SUR

MATRONATACIÓN (DESDE 6 MESES)

HORA	DIAS	CODIGO	PLAZAS
17.30 a 18.00	L - X	BB2	6
19.00 a 19.30	L - X	BB3	6
19.00 a 19.30	M - J	BB4	6

JUNIOR (12 a 15 AÑOS)

HORA	DIAS	CODIGO	NIVEL	PLAZAS
19.30 A 20.15	L - X - V	J2	MED-PERF	12

ESCUELA DE NATACION (5 a 11 AÑOS)

HORA	DIAS	CODIGO	NIVEL	PLAZAS
10.00 a 10.45	SAB	IN1	INIC-MED	12
12.15 a 13.00	SAB	IN2	PERFEC	12
16.30 a 17.15	L - X - V	IN3	MED-PER	12
16.30 a 17.15	M - J	IN4	INIC	12
17.15 a 18.00	L - X - V	IN5	INIC	12
17.15 a 18.00	M - J	IN6	MED-PER	12
18.00 a 18.45	L - X - V	IN7	MED-PER	12
18.00 a 18.45	M - J	IN8	INIC	12
18.45 a 19.30	L - X - V	IN9	INIC	12
18.45 a 19.30	M - J	IN10	MED-PER	12

PEQUES (3 y 4 AÑOS)

HORA	DIAS	CODIGO	NIVEL	PLAZAS
11.00 a 11.30	S	PQ1	FAM	8
16.30 a 17.00	M - J	PQ2	FAM	8
16.30 a 17.00	L - X	PQ3	FAM	8
17.00 a 17.30	M - J	PQ4	FAM	8
17.00 a 17.30	L - X	PQ5	FAM	8
17.30 a 18.00	M - J	PQ6	FAM	8
18.00 a 18.30	M - J	PQ7	FAM	8
18.00 a 18.30	L - X	PQ8	FAM	8
18.30 a 19.00	M - J	PQ9	FAM	8
18.30 a 19.00	L - X	PQ10	FAM	8
18.30 a 19.00	V	PQ11	FAM	8

MAYORES (MÁS 60)

HORA	DIAS	CODIGO	PLAZAS
10:30 a 11:15	L - X	MY1	8
10:30 a 11:15	M - J	MY2	8

PREMAMÁ (EMBARAZADAS)

HORA	DIAS	CODIGO	PLAZAS
11.30 a 12.15	S	PM2	5
19.30 a 20.15	M - J	PM3	5

ADULTO (INICIACIÓN Y PERFECCIONAMIENTO)

HORA	DIAS	CODIGO	NIVEL	PLAZAS
8.15 a 9.00	M - J	A1	MED-PERF	12
8.15 a 9.00	L - X - V	A2	INIC-MED	12
9.00 a 9.45	M - J	A3	INIC-MED	12
9.00 a 9.45	L - X - V	A4	MED-PERF	12
9.45 a 10.30	M - J	A5	INIC-MED	12
9.45 a 10.30	L - X - V	A6	MED-PERF	12
20.15 a 21.00	L - X - V	A7	MED-PERF	12
20.15 a 21.00	M - J	A8	INIC-MED	12
21.00 a 21.45	L - X - V	A9	INIC-MED	12

TERAPEUTICO

HORA	DIAS	CODIGO	PLAZAS
11.15 a 12.00	L - X	TE1	6
21.00 a 21.45	M - J	TE2	6



Inicio: 13 de septiembre de 2010

Duración: hasta el 18 de diciembre de 2010

Plazo de inscripción: a partir del 24 de agosto de 2010

TLF: 956 14 54 24

www.cdjerezsur.es

PRE - MAMA

Va dirigida a las mujeres entre el 3º y 8º mes de gestación

Este programa potencia los aspectos que facilitan la recuperación y acondicionamiento físico de la mujer, antes y después del parto y contribuye a un bienestar psíquico y físico. Combinando ejercicios de tonificación, control postural y respiración con natación aplicada.

MATRONATACION

Va dirigido a todos los niños/as de más de 6 meses de edad a 3 años, siempre acompañado de un familiar. Esta actividad busca su primera experiencia en medio acuático, siempre en un entorno familiar junto a los padres, en el descubrimiento de su cuerpo y habilidades en el agua.

PEQUES

Va dirigido a todos los niños/as de 3 años a 4 años. Esta actividad se realizará para todos aquellos niños, que se encuentren en el periodo escolar infantil. El objetivo fundamental de este curso es la familiarización del niño con el medio acuático, a través del juego.

ESCUELA DE NATACION

Este programa va dirigido a niños/as con edades comprendidas entre los 5 y 11 años

Se trata de una actividad organizada en diferentes niveles técnicos, en los que los alumnos, según va superando los diferentes niveles dispuestos, va adquiriendo, conociendo y dominando las diferentes características técnicas de la actividad natatoria. Los objetivos son básicamente utilitarios, posibilita que el niño se desenvuelva con seguridad y autonomía en el medio acuático.

NATACION JUNIOR

Este programa va dirigido para los niños con edades comprendidas entre los 12 y los 15 años.

Este tramo de edad es idóneo para alcanzar y aumentar el desarrollo físico multilateral, así como para adquirir conocimientos teóricos, prácticos y experiencia en este deporte (natación). Concentrar jóvenes de edades similares, prevenir futuras lesiones y cultivar hábitos deportivos estables, son algunos de los objetivos centrales que plantea esta actividad.

NATACION ADULTO

Este programa va dirigido para los abonados/as de más de 16 años. Se forman grupos de familiarización, primera enseñanza y perfeccionamiento aplicando los diferentes niveles técnicos programados. Se pretende incidir en la mejora general de aptitud física, buscando paralelamente la satisfacción personal de los abonados/as.

PERSONAS MAYORES

Este curso va dirigido a todas las personas cuyo abono corresponda a 3ª Edad.

Que el socio descubra sus posibilidades motrices a través de la concienciación de actividades didácticas de carácter perceptivo, adaptándose al nuevo espacio, posición del cuerpo, tiempos de movimientos y elementos de ayuda para la ejecución de la técnica de nado más apropiada, así como la inserción y participación en un grupo social de experiencias similares

TERAPEUTICA

Es un programa que utiliza las actividades acuáticas con la finalidad de un trabajo higiénico - preventivo, aprovechando las propiedades físicas del medio acuático. Se dirige sobre todo a las compensaciones de la columna vertebral (escoliosis, hiperlordosis, etc...), fibromialgias, etc.

PRECIOS

CURSO	1DÍA	2DÍAS	3DÍAS
MATRO	24 €	45 €	
PEQUES	18 €	30 €	
INFANTIL	18 €	30 €	42 €
JUNIOR			42 €

PRECIOS

CURSO	1DÍA	2DÍAS	3DÍAS
ADULTO		36 €	48 €
PREMAMA	24 €	45 €	
MAYORES		18 €	
TERAPÉUTICO		45 €	

