



NATACIÓN

NORMATIVA ESCUELAS DE NATACIÓN

La apertura de la piscina cubierta Municipal de la C.D. Joaquín Blume, estará condicionada por las obras de remodelación que se efectuarán en ella.

1 NUEVAS INSCRIPCIONES

A partir del 8 de septiembre, presentando nº de atención y prueba de nivel.

Desde el día 2 de septiembre recoger nº de atención en el Complejo Londres. Este número dará acceso al **sorteo** de plazas libres para la temporada 2009/2010.

– Del 8 al 18 de septiembre de 2009.

– Del 28 de septiembre de 2009 en adelante.

– Oficina de atención al público (c/ Londres, 25)

2 DOCUMENTACIÓN

Hoja de inscripción junto con prueba de nivel sellada y firmada.

Necesaria para todos los grupos de aprendizaje (natación adulto, natación tercera edad, natación infantil I y II).

Para realizar la prueba de nivel deberá acudir, con bañador y gorro de nado, a la piscina cubierta municipal del Complejo Londres desde el día 2 de septiembre de 2009. En horario **de 10:00 a 13:00 y de 17:00 a 20:00 horas.**

Una vez iniciado el curso (1 de octubre): **de lunes a viernes** en la piscina cubierta municipal Complejo Londres y en Complejo Olas, en horario **de 10:00 a 12:00 y de 18:00 a 20:00 horas.**

3 GRUPOS POR EDADES

BEBÉS: 8 a 23 meses

PRE-INFANTIL: 2 a 3 años

INFANTIL I: 4 a 8 años

INFANTIL II: 9 a 15 años

ADULTO: 16 a 59 años

TERCERA EDAD: 60 años o más

(Años cumplidos en octubre de 2009)

4 CURSOS CUATRIMESTRALES

(Octubre-Enero / Febrero-Mayo)

Sólo podrán inscribirse en uno de los dos cuatrimestres.

Los grupos del 2º cuatrimestre no tendrán lista de espera hasta el 1 de febrero de 2010.

Los alumnos inscritos en el primer cuatrimestre podrán optar a los cursos del 2º cuatrimestre a partir del 1 de febrero de 2010 (siempre que queden plazas).

5 OTROS CURSOS

Salvamento y socorrismo: es necesario tener más de 16 años y un nivel de aprendizaje P1 P2 P3.

Natación Especial: es necesaria consulta previa. Pedir cita en Complejo Londres (C/ Londres, 11).

NATACIÓN ADULTOS

DE 16 A 59 AÑOS

INSTALACIÓN		COMPLEJO LONDRES	
NIVEL	DÍAS	HORA	
1 2	L-X	10:30 - 11:00 19:30 - 20:00	15:30 - 16:00
	M-J	09:30 - 10:00 12:00 - 12:30 19:00 - 19:30 20:30 - 21:00	10:30 - 11:00 15:30 - 16:00 20:00 - 20:30
3 A1	L-X	09:30 - 10:00 10:00 - 10:30 12:00 - 12:30 20:30 - 21:00	11:00 - 11:30 19:30 - 20:00 20:00 - 20:30
	M-J	09:00 - 09:30 10:30 - 11:00 12:00 - 12:30 19:30 - 20:00	10:00 - 10:30 11:00 - 11:30 15:30 - 16:00 20:30 - 21:00
	V	19:00 - 20:00	20:00 - 21:00
	D	10:00 - 11:00	
A2 A3	L-X	09:30 - 10:00 19:30 - 20:00 21:00 - 21:30	11:30 - 12:00 20:30 - 21:00
	M-J	09:00 - 09:30 11:00 - 11:30 19:30 - 20:00 20:30 - 21:00	09:30 - 10:00 19:00 - 19:30 20:00 - 20:30 21:00 - 21:30
P1 P2 P3	L-X	20:00 - 20:30	
	M-J	10:00 - 10:30 15:30 - 16:00 20:00 - 20:30	11:30 - 12:00 19:30 - 20:00 21:00 - 21:30
	V	20:00 - 21:00	
D	10:00 - 11:00		

2 días (30 minutos) - 40,80 euros/bimestre (ADM 28,40 euros)

1 día (1 hora) - 40,80 euros/bimestre (ADM 28,40 euros)

INSTALACIÓN		COMPLEJO OLAS	
NIVEL	DÍAS	HORA	
1 2	L-X	10:30 - 11:00 19:30 - 20:00	10:00 - 10:30
	M-J	10:30 - 11:00 19:00 - 19:30	11:30 - 12:00
3 A1	L-X	11:00 - 11:30	19:00 - 19:30
	M-J	09:30 - 10:00 12:00 - 12:30 19:30 - 20:00	11:00 - 11:30 16:00 - 16:30 20:00 - 20:30
A2 A3	L-X	10:00 - 10:30 10:30 - 11:00	19:30 - 20:00
	M-J	10:00 - 10:30 19:30 - 20:00	16:00 - 16:30 20:00 - 20:30
P1 P2 P3	L-X	10:00 - 10:30 11:00 - 11:30	19:30 - 20:00
	M-J	10:00 - 10:30 19:30 - 20:00	18:30 - 19:00 20:00 - 20:30
	V	20:00 - 21:00	

2 días (30 minutos) - 40,80 euros/bimestre

(ADM 28,40 euros)

1 día (1 hora) - 40,80 euros/bimestre

(ADM 28,40 euros)





NATACIÓN TERCERA EDAD DE 60 AÑOS EN ADELANTE

INSTALACIÓN	COMPLEJO LONDRES	
NIVEL	DÍAS	HORA
11 12	L-X	10:30 - 11:00 11:00 - 11:30 11:30 - 12:00 12:30 - 13:00 15:30 - 16:00
		M-J

13 A1	L-X	11:00 - 11:30 12:00 - 12:30
	M-J	10:30 - 11:00 11:00 - 11:30 12:00 - 12:30 15:30 - 16:00

INSTALACIÓN	COMPLEJO OLAS	
11 12	L-X	10:30 - 11:00
	M-J	10:30 - 11:00 11:30 - 12:00

13 A1	L-X	11:00 - 11:30
	M-J	11:00 - 11:30 12:00 - 12:30

2 días (30 minutos) - 14,70 euros/bimestre
(ADM 11,30 euros)



NATACIÓN INFANTIL I DE 4 A 8 AÑOS

INSTALACIÓN	COMPLEJO LONDRES	
NIVEL	DÍAS	HORA
11 12	L-X	16:00 - 16:30 16:30 - 17:00 17:00 - 17:30 17:30 - 18:00 18:00 - 18:30
		M-J

V	16:00 - 17:00 18:00 - 19:00
	S
D	11:00 - 12:00 12:00 - 13:00

13 A1	L-X	16:00 - 16:30 16:30 - 17:00 17:00 - 17:30 17:30 - 18:00 18:00 - 18:30
-------	-----	---

M-J	16:00 - 16:30 16:30 - 17:00 17:00 - 17:30 17:30 - 18:00 18:00 - 18:30
-----	---

V	16:00 - 17:00 17:00 - 18:00 19:00 - 20:00
	S

A2 A3	L-X	16:00 - 16:30 16:30 - 17:00 17:00 - 17:30 17:30 - 18:00 18:00 - 18:30
--------	-----	---

M-J	16:00 - 16:30 16:30 - 17:00 17:00 - 17:30 17:30 - 18:00 18:00 - 18:30
-----	---

V	16:00 - 17:00 17:00 - 18:00 18:00 - 19:00
	S
D	11:00 - 12:00

P1 P2 P3	L-X	16:00 - 16:30 16:30 - 17:00 17:00 - 17:30 17:30 - 18:00 18:00 - 18:30
------------	-----	---

M-J	16:00 - 16:30 16:30 - 17:00 17:00 - 17:30 17:30 - 18:00 18:00 - 18:30
-----	---

V	16:00 - 17:00 19:00 - 20:00
---	-------------------------------

2 días (30 minutos) - 40,80 euros/bimestre
(ADM 28,40 euros)
1 día (1 hora) - 40,80 euros/bimestre
(ADM 28,40 euros)

INSTALACIÓN COMPLEJO OLAS

NIVEL	DÍAS	HORA
11 12	L-X	16:30 - 17:00 17:00 - 17:30 17:30 - 18:00 18:00 - 18:30
		M-J
V	16:00 - 17:00	
	S-D	10:00 - 11:00 11:00 - 12:00 12:00 - 13:00

13 A1	L-X	16:30 - 17:00 17:00 - 17:30 17:30 - 18:00 18:00 - 18:30
	M-J	16:30 - 17:00 17:00 - 17:30 17:30 - 18:00 18:00 - 18:30
V	17:00 - 18:00 18:00 - 19:00 19:00 - 20:00	
	S-D	10:00 - 11:00 12:00 - 13:00

A2 A3	L-X	17:00 - 17:30 16:30 - 17:00 17:30 - 18:00
	M-J	16:30 - 17:00 17:00 - 17:30 17:30 - 18:00

V	16:00 - 17:00 19:00 - 20:00 17:00 - 18:00
	S

P1 P21 P3	L-X	18:00 - 18:30
	M-J	18:00 - 18:30 19:00 - 20:00
V	19:00 - 20:00	
	S	10:00 - 11:00

2 días (30 minutos) - 40,80 euros/bimestre
(ADM 28,40 euros)
1 día (1 hora) - 40,80 euros/bimestre
(ADM 28,40 euros)

NATACIÓN INFANTIL II DE 9 A 15 AÑOS

INSTALACIÓN	COMPLEJO LONDRES	
NIVEL	DÍAS	HORA
13 A1	L-X	18:30 - 19:00 19:00 - 19:30
	M-J	18:30 - 19:00 19:00 - 19:30
	D	12:00 - 13:00

A2 A3	L-X	18:30 - 19:00 19:00 - 19:30 20:00 - 20:30
	M-J	18:30 - 19:00 19:00 - 19:30 17:00 - 18:00 18:00 - 19:00
S	10:00 - 11:00 12:00 - 13:00	
	D	12:00 - 13:00

P1 P2 P3	L-X	18:30 - 19:00 19:00 - 19:30
	M-J	18:30 - 19:00 17:00 - 18:00 18:00 - 19:00
V	17:00 - 18:00 18:00 - 19:00	
	S	11:00 - 12:00

INSTALACIÓN	COMPLEJO OLAS	
13 A1	L-X	18:30 - 19:00
	M-J	18:30 - 19:00
	V	16:00 - 17:00 19:00 - 20:00
	S	11:00 - 12:00

A2 A3	L-X	18:30 - 19:00 18:30 - 19:00 19:00 - 19:30
	M-J	18:30 - 19:00 19:00 - 19:30 17:00 - 18:00 18:00 - 19:00
S	11:00 - 12:00 12:00 - 13:00	

P1 P2 P3	L-X	19:00 - 19:30
	M-J	19:00 - 19:30 18:00 - 19:00
V	18:00 - 19:00	

2 días (30 minutos) - 40,80 euros/bimestre
(ADM 28,40 euros)
1 día (1 hora) - 40,80 euros/bimestre
(ADM 28,40 euros)





NATACIÓN BEBÉS

DE 8 A 23 MESES
CURSO CUATRIMESTRAL

Actividad en la que a través del juego-placer-estímulo se busca una experiencia afectiva con los padres.

INSTALACIÓN	COMPLEJO LONDRES	
DÍAS	HORA	
S	09:45 - 10:30 11:00 - 11:45 12:00 - 12:45 13:15 - 14:00	
D	09:45 - 10:30 11:00 - 11:45 12:00 - 12:45 13:15 - 14:00	

1 días (45 minutos) - 40,80 euros/bimestre
(ADM 28,40 euros)

NATACIÓN PRE-INFANTIL

DE 2 A 3 AÑOS
CURSO CUATRIMESTRAL

Actividad que avanza en el dominio del medio acuático sin acompañamiento de padres.

INSTALACIÓN	COMPLEJO LONDRES	
DÍAS	HORA	
L-X	11:00 - 11:30 12:30 - 13:00 15:30 - 16:00 16:00 - 16:30 16:30 - 17:00 17:00 - 17:30 17:30 - 18:00 18:00 - 18:30	
M-J	11:00 - 11:30 15:30 - 16:00 16:00 - 16:30 17:00 - 17:30 17:30 - 18:00	
S	10:30 - 11:00 12:45 - 13:15	
D	10:30 - 11:00 12:45 - 13:15	

2 días (30 minutos) - 40,80 euros/bimestre
(ADM 28,40 euros)
1 día (30 minutos) - 20,30 euros/bimestre
(ADM 14,20 euros)

NATACIÓN CORRECTIVA

DE 16 A 59 AÑOS

Actividad preventiva-terapeutica que intenta mejorar-aliviar cualquier tipo de problemas no severos del aparato locomotor.

INSTALACIÓN	COMPLEJO LONDRES	
DÍAS	HORA	
L-X	10:00 - 10:30 12:00 - 12:30 15:30 - 16:00 19:00 - 19:30	
M-J	10:00 - 10:30 11:30 - 12:00 12:30 - 13:00 15:30 - 16:00 16:30 - 17:00 18:30 - 19:00	

2 días (30 minutos) - 40,80 euros/bimestre
(ADM 28,40 euros)
1 día (1 hora) - 40,80 euros/bimestre
(ADM 28,40 euros)

AQUAEROBIC

DE 16 A 60 AÑOS

Realización de ejercicios dentro del agua con música y de forma coreografiada.

INSTALACIÓN	COMPLEJO LONDRES	
DÍAS	HORA	
L-X	19:30 - 20:00 20:00 - 20:30	
M-J	19:00 - 19:30 19:30 - 20:00 20:00 - 20:30	
V	18:00 - 18:30 18:30 - 19:00 19:00 - 19:30 19:30 - 20:00	

2 días (30 minutos) - 40,80 euros/bimestre
(ADM 28,40 euros)
1 día (30 minutos) - 20,30 euros/bimestre
(ADM 14,20 euros)

NATACIÓN PARA EMBARAZADAS

INSTALACIÓN	COMPLEJO LONDRES	
DÍAS	HORA	
L-X	18:30 - 19:00	
M-J	09:30 - 10:00 18:00 - 18:30	

2 días (30 minutos) - 40,80 euros/bimestre
(ADM 28,40 euros)

SALVAMENTO Y SOCORRISMO A PARTIR DE 16 AÑOS

Preparación para las pruebas físicas del título de socorrista y otras oposiciones.

INSTALACIÓN	COMPLEJO LONDRES	
NIVEL	DÍAS	HORA
P3	L-X	20:30 - 21:30
	V	20:00 - 21:00

3 días (30 minutos) - 54,80 euros/bimestre
(ADM 41,40 euros)

NATACIÓN ESPECIAL

INSCRIPCIÓN PREVIA CONSULTA

INSTALACIÓN	COMPLEJO LONDRES	
NIVEL	DÍAS	HORA
	V	16:00 - 18:00

1 día (30 minutos) 10,10 euros/bimestre.
No abonon matrícula.

AQUAGYM

Realización de ejercicios dentro del agua encaminados a la tonificación muscular.

INSTALACIÓN	COMPLEJO LONDRES	
DÍAS	HORA	
L-X	21:00 - 21:30	
M-J	21:00 - 21:30	

2 días (30 minutos) - 40,80 euros/bimestre
(ADM 28,40 euros)

