

PROGRAMACIÓN

Programación anual:

- Curso escolar: 1 de octubre al 30 de junio.
- Verano: Cursos intensivos.

NORMATIVA-INSCRIPCIONES

Para inscribirse en las actividades hay que cumplimentar los requisitos de edad y/o nivel adecuados a cada grupo.

- La reserva de plaza se realizará a través del portal:

www.reservacao.com

- Una vez obtenida la plaza, deberán de cumplimentar la ficha de inscripción y enviarla a: inscripciones@aquatic.me

Compruebe a la hora de realizar la inscripción que los datos son correctos y están completos.

Se respetara rigurosamente el orden de recepción de las inscripciones para la confección de los grupos y los alumnos permanecerán inscritos en la actividad hasta que comuniquen formalmente su baja o hasta el 30 de junio, con el fin de curso.

La baja se podrá realizar a través del teléfono 664 468 816 (Whatsapp o Telegram) o comunicándola al profesor.

Una vez cubierto el número máximo de alumnos del cursillo, a las personas que no tuvieran plaza, se les llamará para informarles de las opciones disponibles o podrán quedar en lista de espera, teniendo preferencia para la obtención de plaza en el cursillo cuando quede alguna vacante. Si renunciaren a incorporarse una vez llamados, quedarán fuera de la lista de espera.

Se aplicará un descuento del 50%, sobre la tarifa menor, cuando tres miembros o más, realicen actividades acuáticas.

APERTURA DE INSCRIPCIONES

- Martes 10/09: Grupos de lunes y miércoles.
- Miércoles 11/09: Grupos de martes y jueves adultos
Grupos de viernes.
- Viernes 13/09: Grupos de sábado y domingo.

Todas las inscripciones se abren a las 10:00 h.

INFORMACIÓN

Una vez comenzado el curso, para consultar la disponibilidad de plazas, puede dirigirse a:

- Veli-Nati (Aquatic): Tel. 664 468 816 (Telegram/WhatsApp)
- Sección de natación: natacion@caoviedo.es

EQUIPO DE NATACIÓN

El equipo de natación renovará automáticamente su plaza.

Los interesados/as en formar parte del equipo, podrán informarse en el teléfono 664 468 816 (Veli-Nati).

BENEFICIOS DE PRACTICAR NATACIÓN

La natación es una actividad que se puede practicar de diferentes formas, adaptándose a las necesidades personales.

La realización de nuevas actividades dirigidas por profesionales, son muy diferentes a las clásicas, ejemplo de ello son los cursos para bebés, mujeres embarazadas, natación para personas mayores, natación y salud, aquagym... actividades divertidas y que reportan beneficios tanto físicos como psíquicos.

La natación tiene unas características especiales y nos aporta entre otros, los siguientes beneficios:

- *Mejora la resistencia cardiopulmonar y estimula la circulación sanguínea, ayudando a mantener una presión arterial estable.*
- *Fortalece los tejidos articulares y mejora la postura corporal.*
- *Desarrolla la flexibilidad y facilita el desarrollo psicomotor.*
- *Alivia tensiones físicas y psíquicas, generando estados de ánimo positivos y mejorando estados de ansiedad.*
- *Relaja la excesiva tonicidad muscular de la tarea diaria.*
- *Estimula el crecimiento y el desarrollo físico-psíquico.*

A fin de ofrecer el mejor servicio, nos formamos continuamente, para ofrecer la mayor garantía y experiencia satisfactoria al usuario, y a todo el alumnado.



NATIVIDAD RUIZ ARIAS

WWW.AQUATIC.ME

NATACIÓN Y ACTIVIDADES ACUÁTICAS



centro asturiano de oviedo

PROGRAMACIÓN 2024-25

1 DE OCTUBRE A 30 DE JUNIO

ACTIVIDADES SEMANALES. MAÑANAS

Horario	Lunes-Miércoles	Martes-Jueves
10:00-10:45	AQUAGYM I M1	Natación y Salud M4
10:45-11:30	AQUAGYM II M2	Natación y Mayores M5
11:30-12:15	Natación Adultos M3	Natación embarazadas M6

Precio de las actividades: 33,88 + 7,11 IVA -41€



EQUIPO DE NATACIÓN

Grupo	Horario
Equipo C MJ1	Martes y jueves: 17:15-18:00 o en su curso normal
Equipo B MJ2	Martes y jueves: 18:00-18:45 Opcional 2 viernes* al mes de 19:45 a 20:30
Equipo A1 MJ3	Martes y jueves: 19:15 a 20:15 2 viernes* al mes de 19:45 a 20:45
Equipo A MJ4	Martes y jueves: 18:45 a 20:15 Viernes*19:45 a 20:45

* Los últimos viernes de cada mes no hay entrenamiento

Precio: Equipo A y A1 - 37,19 + 7,81 IVA - 45 €

Precio: Equipo B - 39,36 + 7,64 IVA - 44 €

Precio: Equipo C - 33,88 + 7,11 IVA - 41 €

Si quieres formar parte del equipo de natación, contactanos en el teléfono: 664 468 816



centro asturiano
de oviedo



ACTIVIDADES SEMANALES. TARDES

Lunes o Miércoles

Horario	Lunes	Miércoles
16:45-17:15	Natación Bebés 18-36 meses L1	Natación Bebés 18-36 meses X1
17:15-18:00	Familiarización I 3 años L2	Familiarización I 3 años X2
17:15-18:00	Familiarización II 4 años L3	Familiarización II 4 años X3
18:00-18:45	Natación 5 años L4	Natación 5 años X4
18:45-19:30	Natación 6 años L5	Natación 6 años X5

Precio de Natación Bebés: 30,58 + 6,42 IVA -37 €

Precio Familiarización: 29,75 + 6,25 IVA - 36 €

Precios de las actividades: 28,10 + 5,90 IVA - 34 €

Lunes y Miércoles

Horario	Lunes-Miércoles
18:00-18:45	Natación II: 6-7 años LX2
18:45-19:30	Natación: 8-9 años LX3
19:30-20:15	Natación Juvenil: 10 años y mayores LX4
20:15-21:00	Natación Adultos Iniciación-Medio LX5

Precios de las actividades: 33,88 + 7,11 IVA -41 €



Martes y Jueves

Horario	Martes y Jueves
20:15-21:15	Natación Adultos Avanzado MJ5

Precios de las actividades: 37,19 + 7,81 IVA - 45 €

ACTIVIDADES VIERNES. TARDES

Horario	Viernes	
16:00-16:45	Natación > 12 años V1	
16:45-17:15	Natación Bebés 18-36 meses V2	
17:30-18:15	Familiarización I 3 años V3	Natación II 7 años V5
17:30-18:15	Familiarización II: 4 años V4	
18:15 19:00	Natación 5 años V6	
18:15 19:00	Natación 6 años V7	
18:15 19:00	Natación 8-9 años V8	
19:00-19:45	Natación 10 años y mayores V9	

Precio de Natación Bebés: 30,58 + 6,42 IVA -37 €

Precio Familiarización: 29,75 + 6,25 IVA - 36 €

Precios de las actividades: 28,10 + 5,90 IVA - 34 €

ACTIVIDADES FIN DE SEMANA MAÑANAS

Horario	Sábado	Horario	Sábado y Domingo
10:00-10:45	Adultos S1	10:00-10:45	Natación 7-9 años SD1
10:45-11:30	Natación 6-7 años S2	10:45-11:30	Familiarización II 4 años (sábado SS2 o domingo DD2)
11:30-12:15	Natación 5-6 años S3	11:30-12:15	Familiarización I 3 años (sábado SS3 o domingo DD3)
12:15-13:00	Natación 8-9 años S4	12:15-13:00	Natación 5-6 años SS4 o domingos DD4
13:00-13:45	Natación 10 y mayores S5	13:00-13:45	Natación 10 años y mayores SD5

Precio Sábado o Domingo: 28,10 + 5,90 IVA - 34 €

Precio Familiarización: 29,75 + 6,25 IVA - 36 €

Precio Sábado y Domingo: 33,88 + 7,11 IVA -41 €

