

# CURSOS DE NATACIÓN

## APRENDIZAJE

CARRÚS			HORARIO	PLA		
PLAZAS	DÍAS	PLAZAS		DÍAS	PLAZAS	DÍAS
20	Adulto	M-J	7:15 - 8:00	20	Adulto	M-J
			8:00 - 8:45	20	Adulto	M-J
20	Adulto	M-J	8:45 - 9:30	20	Adulto	M-J
			9:30 - 10:15	20	Adulto	M-J
20	Adulto	M-J	10:15 - 11:00			
			15:30 - 16:15	15	Adulto	M-J
15	Adulto	L-X	16:00 - 16:45			
30	Inf.5-7 â.	L-X	16:45 - 17:30	30	Inf.5-7 â.	M-J
30	Infantil	L-X / M-J	17:30 - 18:15	30	Infantil	L-X / M-J
30	Infantil	L-X / M-J	18:15 - 19:00	30	Infantil	L-X / M-J
30	Adulto	L-X / M-J	19:45 - 20:30	30	Adulto	L-X / M-J
30	Adulto	L-X / M-J	20:30 - 21:15	30	Adulto	L-X / M-J
20	Adulto	M-J	21:15 - 22:00			
ESPERANZA LAG			HORARIO	TOSCAR		
PLAZAS	DÍAS	PLAZAS		DÍAS	PLAZAS	DÍAS
15	Adulto	M-J / X-V	7:15 - 8:00			
15	Adulto	M-J	8:45 - 9:30			
15	Adulto	M-J / X-V	9:30 - 10:45			
20	Adulto	M-J	15:30 - 16:15			
			17:30 - 18:15	30	Infantil	L-X / M-J
			19:30 - 20:15	15	Adulto	M-J
30	Adulto	L-X / M-J	20:30 - 21:15			
20	Adulto	M-J	21:15 - 22:00			

\*Los niveles de los diferentes grupos se asignarán una vez realizado la prueba de natación el primer día.

### INICIACIÓN A LA NATACIÓN

Actividad dirigida a menores que precisen de adaptación al medio acuático.

PLA / CARRÚS		
HORARIO	PLAZAS	PÚBLICO
11:00 - 11:45	10	Infantil (5 a 6) años
11:45 - 12:30	10	Infantil (7 a 9) años
<b>Sábados</b>		

### FECHAS SÁBADOS

Del 21/10/2017 al 23/12/2017 (10) Sesiones

Del 13/01/2018 al 24/03/2018 (11) Sesiones

Del 14/04/2018 al 23/06/2018 (11) Sesiones

# ACTIVIDADES ACUÁTICAS

## EJERCICIO Y SALUD

ACTIVIDAD	HORARIO	PLAZAS	INSTALACIÓN	DIAS
Acon. Físico	7:15	12	Carrús/Pla	X/V
Aquagym	8:00	12	Carrús	MJ
Tercera Edad	8:45	12	Pla	X / V
Aquagym	9:30	12	Carrús	MJ / XV
Aquagym	9:30	10	Pla	XV
Aquagym	10:15	12	Carrús	XV
Aquagym	11:00	12	Carrús	MJ
Tercera Edad	11:15	12	Pla	M / J
Tercera Edad	12:00	12	Carrús	M / X / J
Aquagym	15:30	12	Carrus	LX / MJ
Acon. Físico	19:30	12	Pla	L/X/V
Aquagym	21:15	12	Carrus	LX/MJ

### Aquagym

Actividad dirigida a la mejora de la condición física. La primera sesión de la semana será en vaso pequeño, la segunda en calle de vaso grande. (\*)

### Acondicionamiento Físico

Actividad complementaria a otras actividades físicas, sesiones encaminadas a desarrollar potencia muscular, flexibilidad y coordinación. Se requiere dominio de estilos y buena condición física.

### Tercera Edad

Actividad física para este grupo de población, encaminado a sencillos aprendizajes técnicos y movilidad corporal. (\*\*)

(\*) En todo caso, el vaso en el que se realice la sesión puede ser modificado por los monitores o SOS de la instalación si lo consideran necesario.

(\*\*) Actividad gratuita para mayores de 65 años, tarjeta dorada del Ayuntamiento de Elche. Inscripciones en la propia instalación.

(\*\*\*) Los cursos con el texto en rojo se inscriben desde el link de Fundación. El resto, se inscriben desde el link de Concejalía de Deportes.

# TURNOS Y FECHAS

Posibilidad de inscribirse a todos los cursos y turnos  
Inicio de inscripciones 4 de octubre 2017 a partir de las 17:00h  
(Sólo Internet)

### Periodo: Octubre - Noviembre

Del 10/10/17 al 10/11/17

NÚMERO DE SESIONES:

Fin inscripción: 13/10/17

LX (8) MJ / XV (9)

### Periodo: Noviembre - Diciembre

Del 13/11/17 al 22/12/17

NÚMERO DE SESIONES:

Fin inscripción: 08/11/17

XV / LX (11) MJ (12)

### Periodo: Enero - Febrero

Del 8/01/18 al 16/02/18

NÚMERO DE SESIONES:

Fin inscripción: 03/01/18

LX / MJ / XV (12)

### Periodo: Febrero - Marzo

Del 19/02/18 al 28/03/18

NÚMERO DE SESIONES:

Fin inscripción: 14/02/18

LX / MJ / XV (11)

### Periodo: Abril - Mayo

Del 10/04/18 al 11/05/18

NÚMERO DE SESIONES:

Fin inscripción: 04/04/18

LX / MJ (9) XV (10)

### Periodo: Mayo - Junio

Del 14/05/2018 al 15/06/18

NÚMERO DE SESIONES:

Fin inscripción: 09/05/18

LX / MJ / XV (10)

### PRECIOS

El coste de los cursos y actividades se calculará en función de las sesiones de cada curso. Los precios son los vigentes en la Ordenanza 2017, y en caso de variación en siguientes ordenanzas municipales, serían modificados.

	12	11	10	9	8
	SESIONES	SESIONES	SESIONES	SESIONES	SESIONES
Adulto	32,40 €	29,70 €	27,00 €	24,30 €	21,60 €
Adulto Reducido	24,30 €	22,30 €	20,25 €	18,25 €	16,40 €
Infantil	26,40 €	24,20 €	22,00 €	19,80 €	17,60 €
Infantil Reducido	19,80 €	18,15 €	16,50 €	14,85 €	13,20 €