

# DESCRIPCIÓN ACTIVIDADES ACUÁTICAS

## ACTIVIDADES ACUÁTICAS MUNICIPALES



### **ACTIVIDAD ACUÁTICA BEBÉS.**

- De 12 y los 36 meses. En estas actividades se incorpora la participación activa de los padres y el objetivo principal es la familiarización del bebé con el nuevo entorno y acompañar su desarrollo psicomotor.

### **NATACIÓN: PREESCOLAR DE 3 A 5 AÑOS, INFANTIL DE 6 A 9 AÑOS, CADETE DE 10 A 12 AÑOS.**

- Se enseñan las herramientas básicas para progresar dentro del medio acuático y conseguir un dominio integral del mismo.

### **NATACIÓN JUVENIL.**

- De 13 a 15 años con objetivos de perfeccionamiento en las diferentes habilidades acuáticas.

### **NATACIÓN ADULTOS INICIO Y PERFECCIONAMIENTO.**

- Para mayores de 16 años, donde se buscan finalidades educativas, utilitarias y higiénicas dependiendo del grupo y de sus expectativas.

### **AQUAGYM.**

- Mayores de 16 años, donde se trabaja la mejora de la condición física mediante ejercicios acuáticos. Trabaja la resistencia aeróbica en base a un acompañamiento musical, mediante ejercicios globales, coreografiados, de intensidad moderada, durante períodos de tiempo relativamente largos. **Estas sesiones se trabajan en piscina poco profunda y piscina profunda.**

### **NATACIÓN MAYORES.**

- Dirigido a mayores de 63 años.

### **NATACIÓN EMBARAZADAS.**

- Dirigido a mujeres en estado de gestación donde se realiza un trabajo adecuado a sus cambios físicos y psíquicos. Se llevará a cabo respetando los diferentes procesos de evolución del embarazo.