

# *ACTIVIDADES ACUÁTICAS*

## INFANTILES

Desde 1 año hasta los 14 años



# PDM Siero

TEMPORADA 2024 - 25

# BEBES

## Edad de 12 meses a 1° de infantil

CURSO PARA BEBES, NACIDOS ENTRE LAS FECHAS 01/01/2021 Y 01/10/2023, PRIMER CONTACTO Y FAMILIARIZACIÓN CON EL MEDIO ACUÁTICO.



### PISCINA CLIMATIZADA DE LA POLA SIERO

LUNES Y MIÉRCOLES	16:15	17:45
MARTES Y JUEVES	11:30	17:45
VIERNES	16:15	17:45
DOMINGO	12:15	

### PISCINA CLIMATIZADA DE LUGONES

LUNES Y MIÉRCOLES	18:00
MARTES	18:00
JUEVES	18:00
VIERNES	18:00
DOMINGO	12:15

# PREESCOLAR



## De 2° y 3° de infantil

CURSO DE NATACIÓN PARA LOS NIÑOS NACIDOS ENTRE EL 01/01/2019 Y EL 31/12/2020. PRIMEROS EJERCICIOS PARA EL APRENDIZAJE DE LAS TÉCNICAS BÁSICAS DE FLOTACIÓN, RESPIRACIÓN Y AUTONOMÍA EN EL AGUA.

### PISCINA CLIMATIZADA DE LA POLA SIERO

LUNES Y MIÉRCOLES	16:00	17:00	18:15
MARTES Y JUEVES	16:00	17:00	18:15
VIERNES	16:00	17:00	18:15
SÁBADOS	11:15	12:15	
DOMINGO	11:15		

### PISCINA CLIMATIZADA DE LUGONES

LUNES Y MIÉRCOLES	16:00	17:00	18:00
MARTES Y JUEVES	16:00	17:00	18:00
VIERNES	16:00	17:00	18:00
SÁBADOS	11:15	12:15	
DOMINGO	11:15		

# NIÑOS 1



## Desde 1º de primaria hasta 14 años

CURSO DE NATACIÓN BÁSICO PARA NIÑOS NACIDOS ENTRE EL 1-1-2010 Y 31-12-2018, INICIACIÓN A LAS TÉCNICAS ACUÁTICAS BÁSICAS, INICIACIÓN A LA RESPIRACIÓN LATERAL, LA TÉCNICA DE CROL Y ESPALDA.

**PASO A NIVEL 2:** NADAR 25 METROS A CROL, CON RESPIRACIÓN LATERAL, Y 25 METROS ESPALDA.

### PISCINA CLIMATIZADA DE LA POLA SIERO

LUNES Y MIÉRCOLES	16:00	17:00	18:15	19:15	
MARTES Y JUEVES	16:00	17:00	18:15	19:15	
VIERNES	15:15	16:00	17:00	18:15	19:15
SÁBADOS	10:15	13:15			
DOMINGO	10:15				

### PISCINA CLIMATIZADA DE LUGONES

LUNES Y MIÉRCOLES	16:00	17:00	18:00
MARTES	16:00	17:00	18:00
JUEVES	16:00	17:00	18:00
VIERNES	16:00	17:00	18:00
SÁBADOS	10:15	13:15	
DOMINGO	10:15		

# NIÑOS 2

**Desde 1º de primaria hasta 14 años**

CURSO DE NATACIÓN, NIVEL MEDIO , PARA NIÑOS NACIDOS ENTRE EL 1-1-2010 Y 31-12-2018, EL ALUMNO DEBERÁ PODER REALIZAR UN LARGO COORDINANDO LA RESPIRACIÓN LATERAL AL ESTILO CROL Y OTRO DE ESPALDA.

**PASO A NIVEL 3:** NADO CONTINUO A CROL Y ESPALDA COORDINANDO LA RESPIRACIÓN. INICIACIÓN AL ESTILO BRAZA.

## **PISCINA CLIMATIZADA DE LA POLA SIERO**

LUNES Y MIÉRCOLES	18:15	19:15	
MARTES Y JUEVES	18:15	19:15	
VIERNES	17:00	18:15	19:15
DOMINGO	13:15		

## **PISCINA CLIMATIZADA DE LUGONES**

LUNES Y MIÉRCOLES	16:00	17:00	19:00
MARTES	16:00	19:00	
JUEVES	16:00	19:00	
VIERNES	16:00	17:00	19:00
DOMINGO	13:15		



# NIÑOS 3

**Desde 8 hasta 16 años**

CURSO DE NATACIÓN PARA NIÑOS ENTRE LOS 8 Y 16 AÑOS, MEDIANTE EL DOMINIO DE LAS TÉCNICAS DE NATACIÓN, REALIZANDO ENTRENAMIENTOS DE CARÁCTER DEPORTIVO PARA LA MEJORA DE LA CONDICIÓN FÍSICA.



## **PISCINA CLIMATIZADA DE LA POLA SIERO**

LUNES Y MIÉRCOLES	19:15
MARTES Y JUEVES	19:15
VIERNES	19:15 20:00

## **PISCINA CLIMATIZADA DE LUGONES**

LUNES Y MIÉRCOLES	19:00
MARTES	19:00
JUEVES	19:00
VIERNES	19:00

# AQUA-RESCATE KIDS

ACTIVIDAD QUE PRETENDE MEDIANTE LA ENSEÑANZA TEÓRICO PRÁCTICA DEL SALVAMENTO Y SOS EL ESTIMULO SUFICIENTE PARA QUE LOS PARTICIPANTES CONTINÚEN LA PRÁCTICA DEPORTIVA EN EL MEDIO ACUÁTICO. **APTO SOLO PARA NIVELES N2 - N3.**



**PISCINA CLIMATIZADA DE LUGONES**

**VIERNES**

**18:00**

# AQUA-FAMILY

ACTIVIDAD FAMILIAR. LOS MÁS PEQUEÑOS DESARROLLARÁN LAS HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS DEL MEDIO ACUÁTICO MIENTRAS SE DIVIERTEN JUGANDO CON SUS FAMILIAS. PARA **NIÑOS MAYORES DE 6 AÑOS**, OBLIGATORIO ACCEDER CON AL MENOS UN ADULTO.



**PISCINA CLIMATIZADA DE LUGONES**

**VIERNES**

**19:00**