

ACTIVIDADES ACUÁTICAS

ADULTOS

A partir de 14 años



PDMSiero

TEMPORADA 2026 - 27

A1- ADULTOS INICIACIÓN

CURSO DE NATACIÓN PARA MAYORES DE 14 AÑOS, CURSO DE INICIACIÓN A LAS TÉCNICAS ACUÁTICAS BÁSICAS, INICIACIÓN A LA RESPIRACIÓN LATERAL Y 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, MIÉRCOLES Y VIERNES	9:15	10:45	20:45	21:30
LUNES, MIÉRCOLES.	15:15			
MARTES Y JUEVES	9:15	10:45	15:15	20:00 21:30

PISCINA CLIMATIZADA DE LUGONES

LUNES Y MIÉRCOLES	15:15
LUNES, MIÉRCOLES Y VIERNES	20:00
MARTES Y JUEVES	9:15 20:00

A2- ADULTOS PERFECCIONAMIENTO



CURSO PARA MAYORES DE 14 AÑOS, CURSO DE PERFECCIONAMIENTO DE LAS TÉCNICAS BÁSICAS DE NATACIÓN EN LOS DIFERENTES ESTILOS DE NADO.

PASO A NIVEL 3: NADAR 25 METROS A CROL, CON RESPIRACIÓN LATERAL, Y 25 METROS ESPALDA.

PISCINA CLIMATIZADA DE LA POLA SIERO

LUNES, MIÉRCOLES Y VIERNES	10:00	20:45	21:30	
MARTES Y JUEVES	9:15	15:15	20:45	21:30
VIERNES	15:15			

PISCINA CLIMATIZADA DE LUGONES

LUNES, MIÉRCOLES Y VIERNES	9:15	20:45
MARTES Y JUEVES	15:15	20:00

A3- ADULTOS AVANZADO



CURSO PARA MAYORES DE 14 AÑOS, MEDIANTE EL DOMINIO DE LAS TÉCNICAS DE NATACIÓN. REALIZACIÓN DE ENTRENAMIENTOS DE CARÁCTER DEPORTIVO PARA LA MEJORA DE LA CONDICIÓN FÍSICA.

PISCINA CLIMATIZADA DE LA POLA SIERO

LUNES Y MIÉRCOLES	20:00
MARTES Y JUEVES	10:00

PISCINA CLIMATIZADA DE LUGONES

LUNES, MIÉRCOLES Y VIERNES	20:00
LUNES Y MIÉRCOLES	9:15
MARTES Y JUEVES	20:45

AQUAFITNESS / AQUA HIT



CURSO PARA ADULTOS, MAYORES DE 14 AÑOS, COMBINA EJERCICIOS DE ESTILOS DE NATACIÓN CON OTROS EJERCICIOS DE FITNESS. NIVEL: MEDIO -ALTO.

PISCINA CLIMATIZADA DE LA POLA SIERO

LUNES, MIÉRCOLES Y VIERNES 10:45

MARTES Y JUEVES 10:45 20:00

PISCINA CLIMATIZADA DE LUGONES

MARTES Y JUEVES

20:00

MANTENIMIENTO ACUÁTICO / AQUA-COMBO



UN ENTRENAMIENTO QUE TE AYUDARÁ A
MEJORAR TU CONDICIÓN FÍSICA
COMBINANDO EJERCICIOS EN EL AGUA Y
EN SECO. INTENSIDAD: MEDIO - ALTA.

PISCINA CLIMATIZADA DE LA POLA SIERO

LUNES Y MIÉRCOLES

15:15

20:00



GIMNASIA EN EL AGUA

ACTIVIDAD ACUÁTICA, COMBINA EJERCICIOS DE RESISTENCIA Y FUERZA EN EL MEDIO ACUÁTICO. INTENSIDAD MEDIO - BAJA.



PISCINA CLIMATIZADA DE LUGONES

LUNES, MIÉRCOLES Y VIERNES	10:00
LUNES Y MIÉRCOLES	20:00
MARTES Y JUEVES	10:00 19:00

GERONTO GIMNASIA / AQUA- PLUS



ACTIVIDAD ACUÁTICA ADAPTADA A
PERSONAS **MAYORES DE 65 AÑOS**, COMBINA
EJERCICIOS DE RESISTENCIA Y FUERZA EN EL
MEDIO ACUÁTICO. INTENSIDAD BAJA.

PISCINA CLIMATIZADA DE LUGONES

LUNES, MIÉRCOLES Y VIERNES	11:00
LUNES Y MIÉRCOLES	19:00
MARTES Y JUEVES	11:00

NATACIÓN ADAPTADA PERSONAS CON DISCAPACIDAD



CURSILLOS ESPECIALIZADOS E
INDIVIDUALIZADOS PARA PERSONAS CON
DETERMINADOS GRADOS DE DISCAPACIDAD.

PISCINA CLIMATIZADA DE LUGONES

MENORES DE EDAD: CURSILLOS 1 DÍA SEMANA. DE LUNES A VIERNES
18:30. (DURACIÓN DE 30 MÍN)

MAYORES DE EDAD: VIERNES 12:00. (DURACIÓN 45 MÍN)

PISCINA CLIMATIZADA DE LA POLA SIERO

MENORES DE EDAD: CURSILLOS 1 DÍA SEMANA. DE LUNES A JUEVES
18:15 (DURACIÓN DE 30 MÍN).

MAYORES DE EDAD: CURSILLOS 1 DÍA SEMANA. DE LUNES A VIERNES
19:15, (DURACIÓN 45 MÍN)

*Se recomienda realizar consulta para valorar el tipo y grado de discapacidad, No disponemos de recursos humanos o materiales para atender discapacidades con dependencia severa.

AQUAFITNESS - DANCE

UNA COMBINACIÓN DE PASOS A RITMO DE LA MÚSICA LATINA, CON TODOS LOS BENEFICIOS DE LOS EJERCICIOS ACUÁTICOS QUE CONLLEVAN MEJORAS EN EL ACONDICIONAMIENTO FÍSICO. INTENSIDAD: MEDIO-BAJA.



PISCINA CLIMATIZADA DE LUGONES
VIERNES 20:00

AQUAGYM EN SUSPENSIÓN

ACTIVIDAD ACUÁTICA AERÓBICA, QUE INTENSIFICA LOS BENEFICIOS DEL DEPORTE GRACIAS A LA RESISTENCIA DEL AGUA, SE IMPARTE EN LA CALLE DE PISCINA. INTENSIDAD: MEDIA - ALTA.



PISCINA CLIMATIZADA DE LUGONES

VIERNES 19:00