

# ACTIVIDADES ACUÁTICAS CONDE ORGAZ PISCINAS FITNESS

## CLASES NATACIÓN

**Adultos:** Las actividades acuáticas para adultos son *actividades a la carta*. Cada persona *elige su menú*, es decir, solicitar una actividad acorde a sus necesidades u objetivos: Cubrimos desde el nivel 0 hasta avanzado. Las clases comienzan:  
L-X: 19:30 - 20:15 - 21:00  
M-J-V: 14:15 - 20:00 - 20:45 - 21:30

**Niños:** Enseñanza desde los *12 meses en grupos reducidos* para los más pequeños.

## ACTIVIDADES ACUÁTICAS

**Aqua Gym/Aqua Fitness:** Trabajo aeróbico y de tonificación muscular dentro del medio acuático.

**Aqua Salud/Embarazadas:** Actividad de bajo impacto donde, por un lado, la gestante puede mejorar el retorno venoso mediante el movimiento de piernas la realización de trabajos cardiovasculares y de tonificación muscular. Por otro lado, se realizan trabajos específicos de recuperación de lesiones.

**Sincronizada:** Combina natación, danza y gimnasia. Realiza rutina de movimientos elaborados al ritmo de la música.

**Club Triathlon:** Entrenamiento específico del segmento de natación del Triathlon.

**Actividad Acuática en familia:** Actividad lúdica gratuita para toda la familia.

## ACTIVIDADES ACUÁTICA 2019-2020

30 MINUTOS		45 MINUTOS			
ACTIVIDADES ACUÁTICAS 2 DÍAS A LA SEMANA					
HORA	LUNES/MIÉRCOLES	HORA	MARTES/JUEVES	HORA	SABADO/DOMINGO
14,15	AQUA GYM	14,15	ADULTOS	10,00	NATACIÓN NIÑOS
17,15	NATACIÓN NIÑOS	17,15	NATACIÓN NIÑOS	10,30	NATACIÓN NIÑOS
17,45	NATACIÓN NIÑOS	17,45	NATACIÓN NIÑOS	11,00	NATACIÓN NIÑOS
18,15	NATACIÓN NIÑOS	18,15	NATACIÓN NIÑOS	11,30	NATACIÓN NIÑOS
18,15	SINCRONIZADA	18,45	NATACIÓN NIÑOS	12,00	NATACIÓN NIÑOS
18,45	NATACIÓN NIÑOS	19,15	JUVENIL	12,30	JUVENIL
19,00	SINCRONIZADA	19,15	EMBARAZADAS	13,00	NATACIÓN NIÑOS
19,15	TRIATHLON	19,15	AQUA SALUD	13,30	NATACIÓN NIÑOS
19,30	AQUA GYM	20,20	AQUA FITNESS		
19,30 - 22,00	ADULTOS	20,00 - 22,00	ADULTOS		

ACTIVIDADES ACUÁTICAS 1 DÍA A LA SEMANA					
HORA	VIERNES	HORA	SABADO	HORA	DOMINGO
14,15	ADULTOS	10,00	NATACIÓN NIÑOS	10,00	NATACIÓN NIÑOS
17,15	NATACIÓN NIÑOS	10,30	NATACIÓN NIÑOS	10,30	NATACIÓN NIÑOS
17,45	NATACIÓN NIÑOS	11,00	NATACIÓN NIÑOS	11,00	NATACIÓN NIÑOS
17,45	JUVENIL	11,30	NATACIÓN NIÑOS	11,30	NATACIÓN NIÑOS
18,15	NATACIÓN NIÑOS	12,00	NATACIÓN NIÑOS	12,00	NATACIÓN NIÑOS
18,45	NATACIÓN NIÑOS	12,30	JUVENIL	12,30	JUVENIL
19:15	JUVENIL	13,00	NATACIÓN NIÑOS	12,30	NATACIÓN NIÑOS
20,00 - 22,00	ADULTOS	13,30	NATACIÓN NIÑOS	13,15	A.A. LÚDICA FAMILIA

CONDE ORGAZ PISCINAS FITNESS. Tlf.: 91 716 14 08 [www.centrodeportivocondeorgaz.es](http://www.centrodeportivocondeorgaz.es)

