

todas las edades

TEMPORADA DE INVIERNO
Del 15 de Septiembre al 15 de Junio
ORGANIZACIÓN DE LOS CURSOS



Natación para BEBÉS: (Edades entre 6 y 18 meses). Duración de la **SESIÓN 30 minutos.**

DEFINICIÓN: Clases destinadas al desarrollo de las habilidades psicomotrices de los más pequeños en el agua.

1 día a la semana	
DÍAS	HORARIOS
Sábados	Entre 09:30 y 12:30

2 días a la semana	
DÍAS	HORARIOS
Lunes y miércoles	Entre 10:00 y 17:00
Martes y jueves	
Viernes y sábados	

Programa natación



CLUB MUNICIPAL DE HIELO
C/ Ciudad de Melilla s/n Benalmádena (Málaga) Telf: 952 577 669 | Fax: 952 575 301
www.clubdehielobenalmadena.com | info@clubdehielobenalmadena.com
DISPONEMOS DE APARCAMIENTO EXCLUSIVO PARA NUESTROS CLIENTES



Club Municipal de Hielo Benalmádena

actividades acuáticas



programa

Natación para NIÑOS: (Edades entre 3 y 15 años). Duración de la **SESIÓN 45 minutos**.

ORGANIZACIÓN POR NIVELES:

NATACIÓN EDUCATIVA: Cursos para niños que se inician en la natación por primera vez.

NIVEL BLANCO: Cursos para niños que flotan, controlan la respiración y realizan desplazamientos básicos.

NIVEL AMARILLO: Curso intermedio para niños que comienzan a dominar crol y espalda.

NIVEL VERDE: Curso avanzado para niños que dominan los estilos de crol, espalda y braza.

NATACIÓN JUVENIL: Cursos para jóvenes que tienen pleno dominio de todos los estilos, y se inician al entrenamiento.



1 día a la semana (exclusivo para NATACIÓN EDUCATIVA)	
DÍAS	HORARIOS
Viernes	Tardes
Sábados	Mañanas

2 días a la semana		3 días a la semana	
DÍAS	HORARIOS	DÍAS	HORARIOS
Lunes y Miércoles	Entre 15:30 y 20:00 sábados entre 09:30 y 12:30	Lunes, Miércoles y Viernes	Entre 16:00 y 21:00
Martes y Jueves			
Viernes y Sábados			

Natación para ADULTOS:

(Edades entre 16 y 64 años). Duración de la **SESIÓN 45 minutos**. **ORGANIZACIÓN POR NIVELES:**

ADULTOS 1: Ejercicios realizados al ritmo individual de cada persona para superar el miedo al agua y conseguir la autonomía.

ADULTOS 2: Para quienes ya saben nadar pero desean técnica y mantenerse en forma.

ADULTOS 3: Para nadadores que deseen una buena condición física y perfeccionar su estilo.



mejorar su

2 días a la semana		3 días a la semana	
DÍAS	HORARIOS	DÍAS	HORARIOS
Lunes y Miércoles	Entre 08:00 y 22:00	Lunes, Miércoles y Viernes	Entre 08:00 y 20:00
Martes y Jueves			

Natación para MAYORES:
(A partir de los 65 años). Duración de la **SESIÓN 45 minutos**.

Actividad física para mayores de 65 años que quieran realizar una actividad física saludable y adaptada a su edad y su estado de forma.

2 días a la semana	
DÍAS	HORARIOS
Lunes y Miércoles	Entre 09:00 y 11:00
Martes y Jueves	
Viernes y Sábados	

ESCUELA DE ESPALDA:

Duración de la **SESIÓN 60 minutos**.

Personas de cualquier edad se pueden beneficiar de esta terapia, desde los jóvenes que presentan escoliosis hasta los mayores como método de mantenimiento frente al deterioro biológico progresivo fruto del paso del tiempo. Una forma fácil de mejorar su calidad de vida.

Escuela de **ADULTOS** (a partir de 16 años)

2 días a la semana	
DÍAS	HORARIOS
Lunes y Miércoles	Entre 09:00 y 21:00
Martes y Jueves	
3 días a la semana	
DÍAS	HORARIOS
Lunes, miércoles y viernes	Entre 11:00 y 20:00

Escuela de **NIÑOS** (entre 5 y 15 años)

2 días a la semana	
DÍAS	HORARIOS
Martes y jueves	Tardes
3 días a la semana	
DÍAS	HORARIOS
Lunes, miércoles y viernes	Tardes

Natación para EMBARAZADAS:

Duración de la **SESIÓN 60 minutos**.

La mejor forma de mantener una adecuada forma física, controlar el peso y prepararnos para un parto sencillo. Además favorece que la recuperación física tras el parto sea más rápido.

2 días a la semana	
DÍAS	HORARIOS
Martes y jueves	Entre 11:00 y 20:00

