

ACTIVIDADES PARA NIÑOS Y JÓVENES

CURSILLO DE NATACIÓN PARA NIÑOS DE 3 Y 4 AÑOS
CURSILLO DE NATACIÓN PARA NIÑOS DE 5 Y 6 AÑOS
CURSILLO DE NATACIÓN PARA NIÑOS DE 7 A 9 AÑOS
ESCUELA DE NATACIÓN PARA NIÑOS DE 7 A 9 AÑOS
ESCUELA DE NATACIÓN PARA NIÑOS DE 10 A 14 AÑOS



ACTIVIDADES PARA NIÑOS

ESCUELA PARA BEBÉS
CURSO DE APRENDIZAJE.
CURSO DE MANTENIMIENTO.

ACTIVIDADES PARA ADULTOS

ESCUELA DE PERFECCIONAMIENTO - ESCUELA DE NATACIÓN PARA ADULTOS

INICIACIÓN A LA NATACIÓN (CURSILLOS DE NATACIÓN)

MAYORES 55 AÑOS

PISTA Y AGUA

PREPARTO

NATACIÓN TERAPÉUTICA

AQUAFITNESS

MASTER

NATACIÓN CON ALETAS

ACTIVIDADES ACUÁTICAS PARA DISMINUIDOS FÍSICOS



PISCINA CUBIERTA

INFORMACIÓN GENERAL

Para hacer uso de la Piscina Cubierta Municipal es necesario presentar el carnet de abonado u obtener el ticket de entrada diaria a la instalación, según contemplen las normas de inscripción.

ABONADOS

Ser abonado de la Piscina Cubierta Municipal nos permite hacer uso de la misma en el horario de libre utilización, participar en actividades, así como una reducción en los precios de los cursos.

Para darse de alta como abonado es preciso realizarlo en el Ayuntamiento, con los siguientes requisitos:

- ❑ Solicitud de abono.
- ❑ 1 fotografía.
- ❑ Domiciliación de las cuotas que se realizará en cuatrimestre.

Usted es abonado hasta que indique su baja mediante:

- ❑ Impreso de baja facilitado en el Ayuntamiento.
- ❑ Devolución del recibo bancario.

CUOTA ABONADO 2005:

Adultos	52,00 €
Juvenil	49,00 €
Infantil y Jubilado	44,00 €

El Servicio Municipal de Deportes se reserva el derecho de modificar cualquiera de las actividades programadas, si las circunstancias así lo aconsejan.





PROGRAMA ACTIVIDADES ACUÁTICAS CURSO 2005-06

INSCRIPCIONES: Comenzarán el día 19 de septiembre, en el Ayuntamiento. Deportes.

Se efectuarán presencialmente y UNA persona no podrá realizar más de 2 inscripciones por grupo.

COMIENZO ACTIVIDADES: 13 de octubre de 2005.

PRECIOS

Actividades Acuáticas	Euros/Cursillo
a) Cursillos de 2 h/semana	
Abonados P. C.	40,00 €
No Abonados P. C.	60,00 €
b) Cursillos de 1 h/semana	
Abonados P. C.	20,00 €
No Abonados P. C.	30,00 €
c) Natación para Bebés, aprendizaje	
Abonados P. C.	45,33 €
Mixto	55,11 €
No Abonados P. C.	69,33 €
d) Natación para Bebés, mantenimiento	
Abonados P. C.	28,33 €
Mixto	34,44 €
No Abonados P. C.	43,33 €
e) Natación Terapéutica	
Abonados P. C.	64,00 €
No Abonados P. C.	104,00 €

HORARIO PISCINA CUBIERTA

Lunes, miércoles y viernes

Mañana: de 8 a 13,30 h.

Tarde: de 3 a 9,30 h.

Martes y jueves

Mañana: de 9,30 a 14,30 h.

Tarde: de 4 a 9,30 h.

Sábados

De 10 a 13 h. y de 4 a 8 tarde.

Domingos y festivos

De 10 a 13 h.



ESCUELA DE BEBÉS

Dirigido a bebés de 6 meses a 3 años.

📅 Grupos:

Aprendizaje: 16 sesiones (4 días por semana para favorecer el aprendizaje continuo y acumulativo).

Mantenimiento: 10 sesiones (2 días por semana para bebés con experiencia en anteriores cursillos de aprendizaje).

📅 Duración/sesión: 30 minutos.

GRUPO	HORARIO	DÍAS / SEMANA	PLAZAS
BEBÉS Apr.	11,45	De lunes a viernes, 4 días	5
BEBÉS Apr.	18,15	De lunes a viernes, 4 días	5
BEBÉS Man.	12,15	Martes y jueves	5
BEBÉS Man.	18,45	Martes y jueves	5

ACTIVIDADES PARA NIÑOS Y JÓVENES

CURSILLO DE NATACIÓN PARA NIÑOS DE 3 Y 4 AÑOS

Familiarización con el medio acuático. Iniciación a las primeras habilidades y destrezas básicas. Iniciación a la respiración, flotación y propulsión en el agua. Utilización del juego como método de enseñanza-aprendizaje.

Nivel 0: Para chic@s que no han realizado cursillos.

GRUPO	HORARIO	DÍAS / SEMANA	PLAZAS
CN I 3-4	17,30-18,15	Lunes y jueves	6
CN II 3-4	17,50-18,35	Martes y viernes	6

Nivel 1: Para chic@s con experiencia o que han realizado anteriores cursillos.

GRUPO	HORARIO	DÍAS / SEMANA	PLAZAS
CN III 3-4	17,50-18,35	Lunes y jueves	6
CN IV 3-4	17,00-17,45	Martes y viernes	6
CN V 3-4	18,40-19,25	Lunes y jueves	6
CN VI 3-4	11,20-12,05	Sábados	6



CURSILLO DE NATACIÓN PARA NIÑOS DE 5 Y 6 AÑOS

Dominio del cuerpo en el medio acuático, afianzando hábitos de práctica.

Nivel 0: Para chic@s con problemas de flotación.

GRUPO	HORARIO	DÍAS / SEMANA	PLAZAS
CN I 5-6	17,00-17,45	Lunes y jueves	7

Nivel 1: Para chic@s con capacidad para la flotación ventral.

GRUPO	HORARIO	DÍAS / SEMANA	PLAZAS
CN II 5-6	18,20-19,05	Lunes y jueves	7
CN III 5-6	17,00-17,45	Martes y viernes	7
CN IV 5-6	17,50-18,35	Martes y viernes	7
CN V 5-6	18,40-19,25	Martes y viernes	7
CN VI 5-6	17,30-18,15	Miércoles	7
CN VII 5-6	10,30-11,15	Sábados	7

CURSILLO DE NATACIÓN PARA NIÑOS DE 7 A 9 AÑOS

Iniciación a la natación. Dominio del cuerpo en el medio acuático, afianzando hábitos de práctica.

GRUPO	HORARIO	DÍAS / SEMANA	PLAZAS
CN I 7-9	19,15-20,00	Martes y jueves	8

ESCUELA DE NATACIÓN PARA NIÑOS DE 7 A 9 AÑOS

Iniciación a la natación de competición. Preparación y participación en pruebas y competiciones deportivas. Desarrollo de los valores de la actividad física competitiva. Disfrutar de la actividad física acuática.

GRUPO	HORARIO	DÍAS / SEMANA	PLAZAS
EN I 7-9	19,30-20,15	Lunes y miércoles	8
EN I 7-9	19,30-20,15	Viernes	8

ESCUELA DE NATACIÓN PARA NIÑOS DE 10 A 14 AÑOS

Conocimiento de la técnica de los estilos de natación. Fomento de la relación de grupo y la participación de actividades lúdicas y competitivas.

GRUPO	HORARIO	DÍAS / SEMANA	PLAZAS
EN I 10-14	19,30-20,15	Martes y viernes	10
EN I 10-14	18,45-19,30	Viernes	10



ACTIVIDADES PARA ADULTOS

ESCUELA DE PERFECCIONAMIENTO ESCUELA DE NATACIÓN PARA ADULTOS

Perfeccionamiento de los estilos de natación, desarrollo de las habilidades motrices acuáticas y mejora de la condición física general. Fomento de las relaciones sociales.

GRUPO	HORARIO	DÍAS / SEMANA	PLAZAS
PERF 1	10,45-11,30	Martes y jueves	10
PERF 2	9,30-10,15	Miércoles y viernes	10
PERF 3	20,00-20,45	Lunes y miércoles	10

INICIACIÓN A LA NATACIÓN (CURSILLOS DE NATACIÓN)

Adaptación al medio acuático, iniciación a las actividades acuáticas, aprendizaje de las habilidades motrices acuáticas. Fomento de la práctica de la actividad física acuática y de las relaciones personales.

GRUPO	HORARIO	DÍAS / SEMANA	PLAZAS
INIC 1	10,00-10,45	Martes y jueves	10
INIC 2	11,00-11,45	Miércoles y viernes	10
INIC 3	20,45-21,30	Lunes y miércoles	10
INIC 4	20,00-20,45	Martes y jueves	10

MASTERS (DESDE LOS 18 AÑOS HASTA LA TERCERA EDAD)

Mejora de la condición física. Desarrollo de los valores de la actividad física competitiva de carácter social.

GRUPO	HORARIO	DÍAS / SEMANA	PLAZAS
MAST	20,45-21,30	Martes y jueves	9

NATACIÓN TERAPÉUTICA Actividades acuáticas para la espalda

Mejora, a través de la natación y de las actividades acuáticas en el medio acuático, de patologías leves de la columna vertebral. Especialmente indicada para





lumbalgias, ciatalgias, hernias discales, artrosis, dolores dorsales y cervicales, hipercifosis e hiperlordosis, contracturas musculares... Imprescindible saber nadar.

Actividad dirigida por técnicos especializados y seguimiento médico.

GRUPO	HORARIO	DÍAS/SEMANA	PLAZAS
NATE 1	20,15-21,00	Martes y jueves	9

AQUAFITNESS

Mejora de la condición física general. Desarrollo de la capacidad cardiorrespiratoria, de la fuerza muscular y mejora de la flexibilidad. Disfrutar de la actividad acuática como medio de salud y bienestar general.

GRUPO	HORARIO	DÍAS / SEMANA	PLAZAS
AQUF I	20,45-21,30	Martes y jueves	15

NATACIÓN PARA EMBARAZADAS PARA EL PRE Y POST PARTO

Actividad acuática para ayudar a superar el malestar físico y preparar para el parto trabajando el control postural dorsal, la respiración, la relajación, la tonificación muscular, etc., llegando a notar sensaciones de alivio y bienestar general.

GRUPO	HORARIO	DÍAS / SEMANA	PLAZAS
PREPARTO	16,00-16,45	Martes y viernes	9

MAYORES 55 AÑOS

Mejora de la capacidad de movimiento y de la coordinación. Mejora de la salud en general. Adaptación al medio acuático, iniciación a las actividades acuáticas, aprendizaje de las habilidades motrices acuáticas. Reafirmar la propia identidad y autoconfianza. Disfrutar del movimiento y de la utilidad del propio cuerpo. Fomento de las relaciones sociales.

GRUPO	HORARIO	DÍAS / SEMANA	PLAZAS
MAY 55	10,15-11,00	Miércoles y viernes	9





Ayuntamiento de Ejea de los Caballeros
Área Cultura, Deportes y Bienestar Social
DEPORTES



DIPUTACION D ZARAGOZA

