

PROGRAMACIÓN

Programación anual:

- Curso escolar: 1 de octubre al 30 de junio.
- Cursos intensivos verano: Junio, julio, agosto y septiembre.

NORMATIVA-INSCRIPCIONES

Para inscribirse en las actividades hay que cumplimentar los requisitos de edad y/o nivel adecuados a cada grupo.

- Las inscripciones se realizarán a través de la página web: www.caoviedo.es
- Los grupos semanales de mañanas (lunes a jueves) tendrán la opción de realizar la inscripción en las oficinas generales del Club de Campo.

Compruebe a la hora de realizar la inscripción que los datos son correctos y están completos.

Se respetara rigurosamente el orden de recepción de las inscripciones para la confección de los grupos y los alumnos permanecerán inscritos en la actividad hasta que comuniquen formalmente su baja o hasta el 30 de junio, con el fin de curso.

La baja se podrá realizar a través del teléfono 664 468 816 (Whatsapp o Telegrán) o comunicándola al profesor.

Una vez cubierto el número máximo de alumnos del cursillo, a las personas que no tuvieran plaza, se les llamará para informarles de las opciones disponibles o podrán quedar en lista de espera, teniendo preferencia para la obtención de plaza en el cursillo cuando quede alguna vacante. Si renunciaren a incorporarse una vez llamados, quedarán fuera de la lista de espera.

Se aplicará un descuento del 50%, sobre la tarifa menor, cuando tres miembros o más, realicen actividades acuáticas.

APERTURA DE INSCRIPCIONES

Día: **8 de agosto de 2022.**

INFORMACIÓN

Si desea ampliar información o realizar alguna consulta sobre alguna actividad puede dirigirse a:

- Oficinas Generales del Club de Campo: Tel. 985 295 205
- Veli-Nati (Aquatic): Tel. 664 468 816 (Telegram/WhatsApp)

EQUIPO DE NATACIÓN

El equipo de natación renovará automáticamente su plaza.

Los interesados/as en formar parte del equipo, podrán informarse en el teléfono 664 468 816 (Veli-Nati).

BENEFICIOS DE PRACTICAR NATACIÓN

La natación es una actividad que se puede practicar de diferentes formas, adaptándose a las necesidades personales.

La realización de nuevas actividades dirigidas por profesionales, son muy diferentes a las clásicas, ejemplo de ello son los cursos para bebés, mujeres embarazadas, natación para personas mayores, natación y salud, aquagym... actividades divertidas y que reportan beneficios tanto físicos como psíquicos.

La natación tiene unas características especiales y nos aporta entre otros, los siguientes beneficios:

- *Mejora la resistencia cardiopulmonar y estimula la circulación sanguínea, ayudando a mantener una presión arterial estable.*
- *Fortalece los tejidos articulares y mejora la postura corporal.*
- *Desarrolla la flexibilidad y facilita el desarrollo psicomotor.*
- *Alivia tensiones físicas y psíquicas, generando estados de ánimo positivos y mejorando estados de ansiedad.*
- *Relaja la excesiva tonicidad muscular de la tarea diaria.*
- *Estimula el crecimiento y el desarrollo físico-psíquico.*

A fin de ofrecer el mejor servicio, nos formamos continuamente, para ofrecer la mayor garantía y experiencia satisfactoria al usuario, y a todo el alumnado.



NATIVIDAD RUIZ ARIAS

WWW. AQUATIC.ME

NATACIÓN Y ACTIVIDADES ACUÁTICAS



centro asturiano de oviedo

PROGRAMACIÓN 2022-23

ACTIVIDADES SEMANALES. MAÑANAS

Horario	Lunes-Miércoles	Martes-Jueves
10:00-10:45	AQUAGYM I M1	Natación y Salud M4
10:45-11:30	AQUAGYM II M2	Natación y Mayores M5
11:30-12:15	Natación Adultos M3	Natación embarazadas M6

Precio de las actividades: 31,40 + 6,59 IVA -38 €



EQUIPO DE NATACIÓN

Grupo	Horario	
Equipo C MJ1	Martes y jueves: 17:15-18:00 o en su curso normal y el viernes Precompetitivo de 20:00-20:30	
Equipo C1 MJ2	Martes y jueves: 18:00-18:45 o en su curso normal y el viernes Precompetitivo de 20:00-20:30	
	Martes y Jueves	Viernes
Equipo B MJ2	18:00-18:45	19:45-20:30
Equipo A MJ3	18:45-20:15	19:45-21:00

Precio: Equipo A – 36,36 + 7,64 IVA – 44 €

Precio: Equipo B – 34,71 + 7,29 IVA – 42 euros

Precio: Equipo C y C1 – 31,40 + 6,59 IVA -38 €

Si quieres formar parte del equipo de natación, contactanos en el teléfono: 664 468 816



centro asturiano
de oviedo



ACTIVIDADES SEMANALES. TARDES

Lunes o Miércoles

Horario	Lunes	Miércoles
16:45-17:15	Natación Bebés 18-36 meses L1	Natación Bebés 18-36 meses X1
17:15-18:00	Nat. Familiarización 3-4 años L2	Nat. Familiarización 3-4 años X2
18:00-18:45	Nat. Niños 4-5 años L3	Nat. Niños 4-5 años X3

Precio de Natación Bebés: 28,92 + 6,07 IVA -35 €

Precio Familiarización: 28,01 + 5,90 IVA - 34 €

Precios de las actividades: 26,45 + 5,55 IVA - 32 €

Lunes y Miércoles

Horario	Lunes-Miércoles	
17:15-18:00	Natación Medio 8-10 años LX2	
18:00-18:45	Natación Niños I 5-6 años LX3	Natación Niños II 6-7 años LX4
18:45-19:30	Nat. Niños 5-6 años LX5	Nat. Niños 8-9 años LX6
19:30-20:15	Natación Perfeccionamiento Juvenil >10 LX7	
20:15-21:00	Natación Adultos Iniciación-Medio LX8	

Precios de las actividades: 31,40 + 6,59 IVA -38 €



Martes y Jueves

Horario	Martes y Jueves
17:15-18:00	Equipo Natación C MJ1
18:00-18:45	Equipo Natación C1 y B MJ2
18:45-20:15	Equipo de Natación A MJ3
20:15-21:00	Natación Adultos Perfeccionamiento MJ4

Precios de las actividades: 31,40 + 6,59 IVA -38 €

ACTIVIDADES VIERNES. TARDES

Horario	Viernes	
16:00-16:45	Natación > 12 años V1	
16:45-17:15	Natación Bebés 18-36 meses V2	
17:30-18:15	Nat. Familiarización 3-4 años V3	Nat. Niños 6-7 años V4
18:15-19:00	Nat. Niños 5-6 años V5	Nat. Medio 8-9 años V6
19:00-19:45	Natación Perfec. > 10 años V7	

Precios de las actividades: 26,45 + 5,55 IVA - 32 €

Precio Familiarización: 28,01 + 5,90 IVA - 34 €

Precio de Natación Bebés: 28,92 + 6,07 IVA -35 €

ACTIVIDADES FIN DE SEMANA MAÑANAS

Horario	Sábado	Horario	Sábado y Domingo
9:45-10:30	Adultos S1	10:00-10:45	Natación Medio Niños 7-9 años SD1
10:45-11:30	Nat. Niños 6-7 años S2	10:45-11:30	Nat. Niños 4-5 años (sábado SS2 o domingo DD2)
11:30-12:15	Nat. Niños 5-6 años S3	11:30-12:15	Nat. Familiarización 3-4 años (sábado SS3 o domingo DD3)
12:15-13:00	Nat. Niños 7-9 años S4	12:15-13:00	Nat. Niños 5-6 años SD4
13:00-13:45	Nat. Perf. Juvenil >9 S5	13:00-13:45	Nat. Perfeccionam. Juvenil >9 años SD5

Precio Sábado o Domingo: 26,45 + 5,55 IVA - 32 €

Precio Familiarización: 28,01 + 5,90 IVA - 34 €

Precio Sábado y Domingo: 31,40 + 6,59 IVA -38 €

