



ACTIVIDADES ACUÁTICAS

**Natación infantil,
Natación para adultos,
Natación para bebés
Natación terapéutica**



Colegio Corazonistas
piscina.z@corazonistas.com

MEDIDAS COVID

- 15 MINUTOS ENTRE CLASES PARA LA LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN DE SUPERFICIES Y MATERIAL
- LLEGADA A LOS VESTUARIOS 5 MINUTOS ANTES DE LA ACTIVIDAD
- USO OBLIGATORIO DE GEL Y MASCARILLA EN VESTUARIOS, TANTO PADRES COMO CURSILLISTAS (en edad obligatoria)
- USO DE MASCARILLA HASTA EL COMIENZO DE LA ACTIVIDAD
- DISTANCIA SOCIAL
- SEGUIR LAS INDICACIONES DE LOS MONITORES Y CARTELES

LOS PADRES/TUTORES SE COMPROMETEN A NO TRAER A LOS ALUMNOS SI ESTOS PRESENTAN SINTOMAS DE ENFERMADAD Y A COMUNICAR A LA INSTALACIÓN SI DIERAN POSITIVO EN CORONAVIRUS. NO SE ACEPTARÁ NINGÚN CURSILLISTA CON TOS, FIEBRE, MOCOS, ETC.



QUIENES SOMOS

Más de veinte años lleva la piscina de Corazonistas enfocada a la enseñanza de la natación. Con un vaso de 12,5 x 6 metros, es la piscina ideal para que los más pequeños puedan aprender a nadar sin el vértigo que producen los vasos de nado de 25 metros. Además, los mayores tienen la oportunidad de hacer ejercicio cerca de casa, tanto en las clases de aquagym como en las de nado.

La piscina Corazonista es conocida por sus actividades propuestas por el centro y por el equipo de natación, que llenan todas las horas diariamente de lunes a sábado con diferentes actividades (iniciación a la natación, perfeccionamiento, introducción a la competición, natación para adultos, aquagym y natación terapéutica)

De acuerdo con las instalaciones con las que contamos, entendemos que los cursillos de natación enfocados a niños deben afrontarse como una iniciación a la natación, un primer contacto con el agua y perder el miedo a lo desconocido, dejando las técnicas más agresivas para clubs de competición. Y, por supuesto, ofrecer tranquilidad a las familias sabiendo que al finalizar los cursillos sus hijos sabrán nadar y no corren peligro. Además de esta perspectiva utilitaria buscamos un enfoque educativo, respetando el nivel de cada niño y adaptando los ejercicios a las necesidades de cada uno.

Para los adultos ofrecemos la oportunidad de hacer ejercicio en una piscina para todos los gustos. Los más aprensivos al agua encontrarán la comodidad de hacer pie en todo el vaso y no sentir miedo por no controlar el medio y, para aquellos nadadores asiduos, una piscina que ofrece la posibilidad de hacer entrenamientos sin el agotamiento que podemos sentir en una piscina de 25 metros.

Como complemento a la natación tradicional contamos con actividades como aquagym, para hacer ejercicio y divertirse en grupo, y la natación terapéutica, enfocada a la rehabilitación y mejora física de aquellos que la practican.



NATACIÓN PRE-INFANTIL E INFANTIL

Desde la piscina Corazonistas tenemos como objetivo educar y formar a los más pequeños en las diferentes habilidades motoras relacionadas con la natación, y en las medidas de seguridad e higiene para que queden interiorizadas tanto en los momentos de nado en la piscina como en épocas estivales.

La natación es una de las actividades deportivas más completas, se ejercitan los músculos, la coordinación motora y los sistemas circulatorio y respiratorio. Además contribuye a desarrollar la independencia y la confianza en uno mismo.

La etapa **pre-infantil** comprende a los niños y niñas de 18 meses a 3 años. Para ellos, los beneficios son muchos: la natación mejora sus capacidades cardiorrespiratorias, favorece su alineación postural y beneficia su coordinación muscular, desarrollando sus capacidades sensoriales y psicomotrices. Una etapa para perder el miedo, familiarizarse con el medio acuático e ir poco a poco introduciéndose en los conceptos iniciales de la natación.

La enseñanza es casi particular, con 3 alumnos máximo por cada monitor. Los beneficios de la natación en esta etapa se notan en su desarrollo motor y favorece la rápida asimilación de los contenidos en la siguiente etapa, la de educación infantil.

Durante la etapa **infantil** (niños de 3 a 6 años) se realiza un trabajo a medio/largo plazo. En estos años el principal objetivo es el establecimiento de una correcta familiarización-descubrimiento del agua que, a su vez, se engloba en la fase de conocimiento del medio.



La metodología con la que trabajamos es individualizada, las clases tienen un máximo de 6 cursillistas y los monitores están preparados para respetar el ritmo de aprendizaje de cada uno, adecuando los diferentes ejercicios al nivel y evolución de cada niño/a.

Las clases de la piscina Corazonistas duran 40 minutos, con 5 minutos para recoger el material que han utilizado y establecer una rutina de ducha con sus normas de higiene. Con esta rutina final buscamos el desarrollo integral del niño/a, haciéndole asumir la responsabilidad de guardar sus cosas y dándole la autonomía para hacerlo (respetando el tiempo que esto requiere)

LUNES A VIERNES

- 16:30-17:15
- 17:30-18:15
- 18:30-19:15

SÁBADOS

- 10:30-11:15
- 11:30-12:15
- 12:30-13:15



Precio trimestre

1 día → 119€

2 días → 203€

3 días → 280€

*Todos los turnos están sujetos a demanda. Será necesario un mínimo de 3 nadadores (grupo infantil) para abrir un grupo.

piscina.z@corazonistas.com



NATACIÓN

ED. PRIMARIA

Esta etapa abarca de los 6 a los 12 años. En ella se realiza un trabajo de la enseñanza de las habilidades motrices acuáticas y el inicio a las habilidades deportivas acuáticas. Se busca el dominio del medio acuático y de los diferentes estilos de natación, que se irán adquiriendo a lo largo de la etapa primaria.

LUNES A VIERNES

- 16:30-17:15
- 17:30-18:15
- 18:30-19:15



Precio trimestre

1 día → 119€

2 días → 203€

3 días → 280€

*Todos los turnos están sujetos a demanda. Será necesario un mínimo de 3 nadadores para abrir un grupo.

piscina.z@corazonistas.com



CLASES PARTICULARES

Las clases particulares pueden ser una gran oportunidad de aprender. Disponer de un monitor única y exclusivamente para uno hace que las correcciones sean mucho más individualizadas y los avances mucho más rápidos.

Este servicio está disponible desde pre-infantil hasta adultos.

DE LUNES A SÁBADO

- Consultar precio y disponibilidad de horario



NIVELES

NIVELES	OBJETIVOS
ESTRELLA 	FAMILIARIZACIÓN: - Flotancia del agua en la cara - Flotación dorsal - Flotación ventral asistida o con ayuda - Salto al agua con ayuda - Desplazamiento ventral asistido
PULPITO 	- Meter la cabeza en el agua - Flotación ventral - Desplazamiento ventral con tabla - Desplazamiento posición dorsal - Desplazamiento primario sin asistencia (buceo) de 2 metros - Desplazamiento vertical asistido - Zambullidas
TORTUGA 	- Recoger objetos del fondo (0.70 cm) - Desplazamiento ventral tabla: sacando brazos y con propulsión de piernas - Iniciación técnica de espalda: brazos alternativos aéreos y submarinos - Desplazamiento sin asistencia (buceo) de 4 metros - Iniciación a la entrada al agua de cabeza
NEMO 	- Recoger objetos del fondo en la mitad de piscina - Técnica crol con respiración lateral - Técnica espalda: piernas de espalda y brazos, rolido - Inicio a la braza: patada - Desplazamiento 12 metros sin ayuda y sin parar - Entrada de cabeza desde bipedestación
DORY 	- Buceo en toda la piscina - Técnica coordinada crol y espalda - Técnica de braza: patada y brazada - Iniciación a la mariposa: batida de piernas - Salida de cabeza de competición e inicio salida de espalda - Desplazamiento 50 metros sin ayuda y sin parar - Iniciación al viraje: volteo de crol
DESTINY 	- Técnica coordinada crol, espalda, braza - Técnica correcta en salidas y virajes de competición - Técnica de mariposa: patada y brazada. - Desplazamiento 100 metros sin ayuda y sin parar - Inicio a la natación de competición

*En la asignación de niveles influyen la edad y el nivel de natación del cursillista.

La decisión final se tomará en base al nivel de natación que tenga, independientemente de su edad. Los grupos se abrirán con un mínimo de 3 cursillistas



ACTIVIDADES PARA ADULTOS

			Precio trimestre
NATACIÓN	De lunes a viernes	14:45-15:30 15:30-16:15	1 día →93€ 2 días→162€
	De lunes a viernes	19:30-20:15	1 día→93€ 2 días→162€
NATACIÓN TERAPÉUTICA	De lunes a viernes	14:45-15:30 15:30-16:15 20:15-21:15	1 día →93€ 2 días→162€
ENTRENAMIENTO PERSONAL	Tanto en agua como en seco	Consultar horario	Consultar precio

*Todas nuestras actividades están dirigidas por un profesional especializado.
Para las actividades grupales es necesario un mínimo de 3 personas para abrir el grupo.



¿QUÉ ES LA NATACIÓN TERAPÉUTICA?

La Natación Terapéutica, desde una perspectiva global, es entendida como aquellos programas de salud que se dirigen, por un lado, a la compensación de las desviaciones de la columna vertebral, y por otro lado, a la compensación de enfermedades y lesiones que pueden aparecer en la etapa adulta, utilizando para ello desplazamientos acuáticos descritos en el marco de la natación.

Es un programa que utiliza las actividades acuáticas con una finalidad de trabajo puramente higiénico-preventivo, aprovechando las propiedades físicas que el medio acuático presenta.

En el agua, por efecto de la flotación, nuestro cuerpo pesa menos, se elimina el impacto traumático sobre articulaciones. La columna y articulaciones se relajan y el trabajo muscular es de mayor elasticidad y se favorece una forma más alargada obteniendo una relajación psíquica posterior. El trabajo muscular es intenso, pero suave a la vez, se adapta a cada persona dependiendo de la velocidad con que se realiza.

¿Para qué patologías puede ser beneficiosa?

- ... Readaptación cardíaca
- ... Accidente cerebro vascular (ACV)
- ... Alteraciones posturales y de columna
- ... Osteoporosis
- ... Embarazo (natación para embarazadas)
- ... Tercera edad
- ... Enfermedades reumáticas (artritis reumatoidea, artrosis, etc.)
- ... Fracturas
- ... Patologías de articulaciones (periartritis de hombro, gonalgias traumáticas, etc.)
- ... Lesiones deportivas de partes blandas, post quirúrgicos de rodilla, cadera, etc.
- ... Hemofilia.



Como siempre, antes de introducir alguna actividad de rehabilitación, es importante consultar a tu médico, para realizar el deporte de la manera más adecuada y saludable.



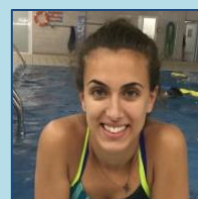
NUESTROS MONITORES

EDUARDO GÁLVEZ IBÁÑEZ



- Coordinador de la piscina
 - Graduado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. Colegiado nº 59.291
 - Graduado en Magisterio de Primaria (mención Ed. Física)
 - Entrenador Superior de Natación
 - Socorrista y primeros auxilios
 - Monitor de Tiempo Libre
- MÁS DE 15 AÑOS DE EXPERIENCIA

MARÍA PLANO SIERRA



- Coordinadora de la piscina
 - Graduada en Magisterio de Educación Infantil (mención bilingüe)
 - Técnico Superior en Educación Infantil
 - Monitora de Natación
 - Monitora de Aquagym
 - Monitora de Tiempo Libre
 - Nadadora de Campeonato de España (año 2008)
- MÁS DE 10 AÑOS DE EXPERIENCIA

MERCEDES CAMPO ALIAGA



- Monitora de natación
 - Entrenadora auxiliar de natación
- MÁS DE 35 AÑOS DE EXPERIENCIA



NORMAS GENERALES

FECHAS DE INSCRIPCIÓN:

Para realizar la inscripción es necesario proporcionar el **nombre** completo tanto del **cursillista** como del **padre/madre/tutor**, así como un **número de cuenta y DNI** del titular de la misma, para poder realizar el cargo. Estas gestiones se realizan a través del correo electrónico piscina.z@corazonistas.com o en persona en la garita de infantil del Colegio Corazonistas (Paseo de la Mina 4-10) en el siguiente horario:

PAGOS:

Los pagos se realizarán de forma trimestral y se harán por domiciliación bancaria al principio de cada trimestre. En caso de que la inscripción sea posterior al comienzo del trimestre consultar con los coordinadores.

RECIBOS DEVUELTOS:

Los recibos devueltos por la entidad financiera deberán ser abonados en efectivo dentro del trimestre en que han sido enviados. Se cobrará el importe de la devolución bancaria (1€). El impago de un recibo pendiente dentro de este plazo da lugar a la baja automática del cursillista y por lo tanto, la disposición de su plaza.

AUSENCIAS:

Los días no consumidos por motivos de viaje, asuntos personales, fiestas del calendario escolar, etc. no serán devueltos ni se podrán recuperar en otros turnos.

En caso de ausencia prolongada por enfermedad (pérdida de más de 4 clases), acompañada del justificante médico, se devolverá el importe proporcional al tiempo que el cursillista no pueda asistir.

BAJA EN LA ACTIVIDAD:

Las bajas deben notificarse dentro del trimestre anterior. Si la baja se notifica con el trimestre empezado, no se devolverá el importe del mismo.

CAMBIOS DE GRUPO:

Los cambios de grupo deberán solicitarse a los coordinadores de la piscina por correo electrónico o en el horario de atención personal, y estarán sujetos a la disponibilidad de los grupos en el momento del cambio.

ANULACIÓN DEL CURSILLO:

En caso de que un grupo no llegase al número mínimo de inscritos (3 cursillistas) se procederá a la anulación del cursillo. Los inscritos en ese grupo anulado podrán inscribirse en los grupos donde queden plazas vacantes o se les devolverá el dinero.

USO DE VESTUARIOS Y NORMAS SANITARIAS

Para evitar aglomeraciones, los cursillistas pueden entrar al vestuario 10min antes del comienzo de su clase y acompañados por un único responsable.

Los carritos de niño no podrán dejarse dentro del vestuario.

Las puertas de la piscina permanecen cerradas durante las clases. Se puede seguir el transcurso de la clase desde la televisión colocada en la parte exterior de la piscina.

Es obligatorio el uso de bañador, chanclas y gorro. Se recomienda traer toalla o albornoz.

La instalación no se responsabiliza de los objetos perdidos o desaparecidos en los vestuarios. Se recomienda no dejar objetos de valor.

SE RUEGA COLABORACIÓN CON EL PERSONAL DE LA PISCINA PARA EL MEJOR FUNCIONAMIENTO DE LA INSTALACIÓN



RENOVACIONES

Las renovaciones para el siguiente curso se realizarán independientemente de la participación o no en los intensivos del mes de junio. Se enviará un correo electrónico avisando del inicio de este periodo. Estas renovaciones se realizarán por correo electrónico (piscina.z@corazonistas.com).

Serán automáticas en todos aquellos casos que quieran repetir día y hora. En caso de querer cambiar de día, hora o ambos, quedarán a la espera de las renovaciones de los cursillistas de esos turnos. Si el cursillista desea renovar plaza en un turno diferente, deberá comunicarlo a los coordinadores por el mismo método especificando el cambio que desea realizar. La asignación de la plaza quedará sujeta a la disponibilidad en el turno que solicita al finalizar el período de renovaciones. Si no se renueva en el plazo establecido, su plaza quedará vacante.

En el mes de Junio se realizará un pago simbólico de 30€ de reserva de la plaza, que será descontado del importe total del primer trimestre del curso siguiente.

El pago de la misma se realizará la primera semana por domiciliación bancaria (descontando la reserva hecha en junio)

La actividad comenzará la primera semana del mes de septiembre.

En caso de no querer la plaza, se deberá comunicar antes del 20 de agosto y se perderá la señal de 30€ hecha en Junio.



CALENDARIO TRIMESTRES

CALENDARIO PENDIENTE DE PUBLICACIÓN EN EDUCARAGON

TRIMESTRES	FECHA COMIENZO	FECHA FINAL
1 ^{er} TRIMESTRE	01/09/2021	26/11/2021
2 ^o TRIMESTRE	29/11/2021	04/03/2022
3 ^{er} TRIMESTRE	07/04/2022	27/05/2021
INTENSIVO JUNIO	30/05/2022	01/07/2022

La información y los horarios del intensivo se facilitarán más adelante. Aquellos niños que hayan realizado la actividad durante el curso escolar tendrán preferencia a la hora de elegir horario.

**La piscina no se hace responsable de los cambios que sufra el calendario escolar ni los días festivos que afecten a los cursillos.*

