

# ACTIVIDADES ACUÁTICAS

## ADULTOS

A partir de 14 años



**PDM**Siero

TEMPORADA 2024 - 25

# A1- ADULTOS INICIACIÓN

CURSO DE NATACIÓN PARA MAYORES DE 14 AÑOS, CURSO DE INICIACIÓN A LAS TÉCNICAS ACUÁTICAS BÁSICAS, INICIACIÓN A LA RESPIRACIÓN LATERAL Y LA TÉCNICA DE CROL Y ESPALDA.  
**PASO A NIVEL 2:** NADAR 25 METROS A CROL, CON RESPIRACIÓN LATERAL, Y 25 METROS ESPALDA.



## PISCINA CLIMATIZADA DE LA POLA SIERO

LUNES, MIÉRCOLES Y VIERNES	9:15	10:45	20:45	21:30	
LUNES, MIÉRCOLES.	15:15				
MARTES Y JUEVES	9:15	10:45	15:15	20:00	21:30

## PISCINA CLIMATIZADA DE LUGONES

LUNES Y MIÉRCOLES	15:15		
LUNES, MIÉRCOLES Y VIERNES	20:45		
MARTES Y JUEVES	9:15	20:00	

# A2- ADULTOS PERFECCIONAMIENTO



CURSO PARA MAYORES DE 14 AÑOS, CURSO DE PERFECCIONAMIENTO DE LAS TÉCNICAS BÁSICAS DE NATACIÓN EN LOS DIFERENTES ESTILOS DE NADO.

**PASO A NIVEL 3:** NADAR 25 METROS A CROL, CON RESPIRACIÓN LATERAL, Y 25 METROS ESPALDA.

## **PISCINA CLIMATIZADA DE LA POLA SIERO**

LUNES, MIÉRCOLES Y VIERNES	10:00	20:45		
MARTES Y JUEVES	9:15	15:15	20:45	21:30
VIERNES	15:15			

## **PISCINA CLIMATIZADA DE LUGONES**

LUNES, MIÉRCOLES Y VIERNES	20:45
LUNES Y MIÉRCOLES	9:15
MARTES Y JUEVES	20:00

# A3- ADULTOS AVANZADO



CURSO PARA MAYORES DE 14 AÑOS, MEDIANTE EL DOMINIO DE LAS TÉCNICAS DE NATACIÓN. REALIZACIÓN DE ENTRENAMIENTOS DE CARÁCTER DEPORTIVO PARA LA MEJORA DE LA CONDICIÓN FÍSICA.

## **PISCINA CLIMATIZADA DE LA POLA SIERO**

LUNES Y MIÉRCOLES	20:00
MARTES Y JUEVES	10:00

## **PISCINA CLIMATIZADA DE LUGONES**

LUNES, MIÉRCOLES Y VIERNES	20:00
LUNES Y MIÉRCOLES	9:15
MARTES Y JUEVES	20:45

# AQUAFITNESS / AQUA HIT



CURSO PARA ADULTOS, MAYORES DE 14 AÑOS, COMBINA EJERCICIOS DE ESTILOS DE NATACIÓN CON OTROS EJERCICIOS DE FITNESS. NIVEL: MEDIO -ALTO.

## **PISCINA CLIMATIZADA DE LA POLA SIERO**

MARTES Y JUEVES

20:00

## **PISCINA CLIMATIZADA DE LUGONES**

MARTES Y JUEVES

20:00

# MANTENIMIENTO ACUÁTICO / AQUA-COMBO



UN ENTRENAMIENTO QUE TE AYUDARÁ A MEJORAR TU CONDICIÓN FÍSICA COMBINANDO EJERCICIOS EN EL AGUA Y EN SECO. INTENSIDAD: MEDIO - ALTA.

## PISCINA CLIMATIZADA DE LA POLA SIERO

LUNES Y MIÉRCOLES      15:15      20:00

## PISCINA CLIMATIZADA DE LUGONES

LUNES Y MIÉRCOLES      20:45  
VIERNES      9:15



# GIMNASIA EN EL AGUA

ACTIVIDAD ACUÁTICA, COMBINA EJERCICIOS DE RESISTENCIA Y FUERZA EN EL MEDIO ACUÁTICO. INTENSIDAD MEDIO - BAJA.



## PISCINA CLIMATIZADA DE LUGONES

LUNES, MIÉRCOLES Y VIERNES		10:00
LUNES Y MIÉRCOLES		20:00
MARTES Y JUEVES	10:00	19:00

# GERONTO GIMNASIA / AQUA- PLUS



ACTIVIDAD ACUÁTICA ADAPTADA A PERSONAS **MAYORES DE 65 AÑOS**, COMBINA EJERCICIOS DE RESISTENCIA Y FUERZA EN EL MEDIO ACUÁTICO. INTENSIDAD BAJA.

## **PISCINA CLIMATIZADA DE LUGONES**

LUNES, MIÉRCOLES Y VIERNES	11:00
LUNES Y MIÉRCOLES	19:00
MARTES Y JUEVES	11:00



# NATACIÓN ADAPTADA PERSONAS CON DISCAPACIDAD



CURSILLOS ESPECIALIZADOS E  
INDIVIDUALIZADOS PARA PERSONAS CON  
DETERMINADOS GRADOS DE DISCAPACIDAD.

## PISCINA CLIMATIZADA DE LUGONES

**MENORES DE EDAD:** CURSILLOS 1 DÍA SEMANA. DE LUNES A VIERNES  
18:30. (DURACIÓN DE 30 MÍN)

**MAYORES DE EDAD:** VIERNES 12:00. ( DURACIÓN 45 MÍN)

## PISCINA CLIMATIZADA DE LA POLA SIERO

**MENORES DE EDAD:** CURSILLOS 1 DÍA SEMANA. DE LUNES A JUEVES  
18:15 (DURACIÓN DE 30 MÍN).

**MAYORES DE EDAD:** CURSILLOS 1 DÍA SEMANA. DE LUNES A VIERNES  
19:15, ( DURACIÓN 45 MÍN)

\*Se recomienda realizar consulta para valorar el tipo y grado de discapacidad, No disponemos de recursos humanos o materiales para atender discapacidades con dependencia severa.

# AQUAFITNESS - DANCE

UNA COMBINACIÓN DE PASOS A RITMO DE LA MÚSICA LATINA, CON TODOS LOS BENEFICIOS DE LOS EJERCICIOS ACUÁTICOS QUE CONLLEVAN MEJORAS EN EL ACONDICIONAMIENTO FÍSICO. INTENSIDAD: MEDIO-BAJA.



**PISCINA CLIMATIZADA DE LUGONES**

**VIERNES 20:00**

# AQUAGYM EN SUSPENSIÓN

ACTIVIDAD ACUÁTICA AERÓBICA, QUE INTENSIFICA LOS BENEFICIOS DEL DEPORTE GRACIAS A LA RESISTENCIA DEL AGUA, SE IMPARTE EN LA CALLE DE PISCINA. INTENSIDAD: MEDIA - ALTA.



**PISCINA CLIMATIZADA DE LUGONES**

**VIERNES 19:00**