

OFERTA DE ACTIVIDADES ACUÁTICAS NATACIÓN INFANTIL: MENORES DE 14 AÑOS:

- **BEBES / MATRONATACIÓN:** Curso para bebés, nacidos entre las fechas 01/01/2019 y 01/10/2021, primer contacto y familiarización con el medio acuático.
- **PREESCOLAR:** Curso de natación para los niños nacidos entre el 01/01/2017 y el 31/12/2018. primeros ejercicios para el aprendizaje de las técnicas básicas de flotación, respiración y autonomía en el agua.
- **NIÑOS INICIACIÓN (N1):** Curso de natación básico para niños nacidos entre el 1-1-2008 y 31-12-2016, iniciación a las técnicas acuáticas básicas, iniciación a la respiración lateral y la técnica de crol y espalda.
- **NIÑOS PERFECCIONAMIENTO (N2):** Curso de natación para niños nacidos entre el 1-1-2008 y 31-12-2016, curso de perfeccionamiento de las técnicas básicas de natación en los diferentes estilos de nado.
- **NIÑOS AVANZADO -ENTRENAMIENTO DEPORTIVO (N3):** Curso de natación para niños entre los 8 y 16 años, mediante el dominio de las técnicas de natación, realizar entrenamientos de carácter deportivo para la mejora de la condición física.

OFERTA DE ACTIVIDADES ACUÁTICAS NATACIÓN ADULTOS: MAYORES DE 14 AÑOS:

- ADULTOS INICIACIÓN (A1):** Curso para mayores de 14 años, iniciación a las técnicas acuáticas básicas, iniciación a la respiración lateral y la técnica de crol y espalda.
- ADULTOS PERFECCIONAMIENTO (A2):** Curso para mayores de 14 años, perfeccionamiento de las técnicas básicas de natación en los diferentes estilos de nado.
- ADULTOS AVANZADO-ENTRENAMIENTO DEPORTIVO:** Curso para mayores de 14 años, mediante el dominio de las técnicas de natación, realizar entrenamientos de carácter deportivo para la mejora de la condición física.
- AQUAFITNESS:** Curso para mayores de 14 años, combina ejercicios de estilos de natación con otros ejercicios de fitness.
- ESPALDA SANA:** Curso para mayores de 14 años, ejercicios en el medio acuático para personas con problemas de espalda. Tonificación muscular y prevención de lesiones.
- GIMNASIA EN EL AGUA:** Actividad acuática, combina ejercicios de resistencia y fuerza en el medio acuático.
- GERONTONATACIÓN:** Actividad acuática adaptada a personas mayores de 65 años, combina ejercicios de resistencia y fuerza en el medio acuático.
- MANTENIMIENTO ACUÁTICO:** Curso para mayores de 14 años, combina ejercicios de estilos de natación con otros ejercicios de fitness.
- NATACIÓN ADAPTADA A PERSONAS CON DIVERSIDAD FUNCIONAL (ADULTOS E INFANTIL):** Curso especializado e individualizado para personas con diversidad funcional.



PDMSiero

NORMAS DE INSCRIPCIÓN

- Las inscripciones se realizarán de forma online, a partir del día 19 de septiembre a las 09:00 de la mañana, SOLO para abonados. 20 de septiembre NO abonados y a partir del 21 de septiembre online y presencial para todos los usuarios.
- Para darse de alta en el servicio de inscripción online llame a cualquier instalación del PDM Siero o envíe un correo electrónico a la siguiente dirección:
cronospdm@ayto-siero.es
- Las personas mayores de 65 años podrán inscribirse telefónicamente.
- El pago se deberá realizar obligatoriamente mediante tarjeta de crédito.
- Una vez finalizado el periodo de inscripción online, para las plazas que aún queden disponibles se permitirá la inscripción presencial y el pago en metálico en la propia instalación.
- Los cursillos tendrán una duración trimestral, en el último mes del trimestre se abrirá un periodo de renovación y se habilitará el pago mediante tarjeta bancaria del próximo cursillo.



PDMSiero

NORMAS DE INSCRIPCIÓN

- En el caso de los grupos de preescolar la edad (nacidos entre el 1-01-2017 y el 31-12-2018) determinará la inscripción.
- En el caso de los grupos de niños (nacidos entre el 1-01-2008 y el 31-12-2016) será el nivel de natación quien determine su inscripción, para determinar el nivel, si lo desconoce, puede pasar por las piscinas municipales de Siero y solicitar una prueba de nivel. El cursillo avanzado nivel 3 para niños de 8 a 16 años.
- En los cursos de adultos y actividades se podrán inscribir los mayores de 14 años, para determinar el nivel, si lo desconoce, puede pasar por las piscinas municipales de Siero y solicitar una prueba de nivel.
- Los usuarios que se inscriban en cursos que no sean adecuados a su nivel de natación, podrán perder el derecho a la plaza y deberán solicitar por registro la devolución del importe abonado.
- Los cursillos comenzarán el 3 de octubre.