

ESCUELA DE NATACIÓN Y SALVAMENTO OBRADOIRO

CURSOS OFERTADOS

- **Escuela de natación** (niños/as): Clases orientadas a adquirir las habilidades necesarias para desenvolverse con soltura y seguridad en el agua. A lo largo de los diferentes niveles los alumnos se irán familiarizando con el medio acuático, adquiriendo autonomía en él, dominando el medio y mejorando progresivamente su técnica en el agua. Todo ello de la forma más lúdica posible.
- **Natación artística** (sincronizada, para niños/as): con esta actividad buscamos acercar a los alumnos a una disciplina que combina natación, gimnasia y danza. Queremos que nuestras clases sirvan para introducir en este bonito deporte a todo el que sienta curiosidad por él.
- **Escuela de salvamento acuático deportivo (Novedad)** Es una disciplina deportiva que combina las habilidades de natación en aguas cerradas con las técnicas de salvamento. Este deporte desarrolla pruebas en playa y en piscina. Las pruebas en piscina se agrupan en 4 habilidades principales: natación, natación con aletas, natación con obstáculos y arrastre y remolque de maniquí (con y sin aletas).
- **Acuaterapia** (solo adultos): actividad orientada a mejorar la calidad de vida mediante ejercicios realizados en el medio acuático. A través de la higiene postural y aprovechando las propiedades físicas que presenta el agua (favorece la relajación muscular, reduce presión en las articulaciones, permite trabajar con bajo impacto...), se busca prevenir o compensar, en la medida de lo posible, diversos problemas o alteraciones de la columna vertebral. Entendemos estas actividades acuáticas como complemento (no sustitución) de tratamientos ortopédicos, farmacológicos, rehabilitadores, u otras estrategias médicas.
- **Natación libre** (solo adultos): esta opción nos permite ejercitarnos en la piscina de forma autónoma (siempre habrá calles libres donde nadar) aprovechando el tiempo que nuestros hijos invierten en el curso de natación, o bien cualquier otro día dentro de nuestro horario (de lunes a viernes, entre 18:15h y las 20:15h)

TABLA RESUMEN

| ESCUELA DE NATACIÓN OBRADOIRO | | | |
|--------------------------------------|---|----------------------------------|---|
| ACTIVIDAD | EDAD/REQUISITOS | HORARIO (lunes a viernes) | PRECIO POR TRIMESTRE |
| ESCUELA DE NATACIÓN | A partir de 3 AÑOS | 18:15 - 20:15 19:15 - 20:15 | 90 euros un día/ semana 135 euros dos días |
| NATACIÓN ARTÍSTICA | A partir de 6 años Nivel medio de natación | 18:15 - 20:15 19:15 - 20:15 | 90 euros un día/ semana 135 euros dos días |
| ESCUELA DE SALVAMENTO | A partir de 9 años Nivel medio de natación | 19:15 - 20:15 | 90 euros un día/ semana 135 euros dos días |
| AQUATERAPIA | ADULTOS | 18:15 - 20:15 19:15 - 20:15 | 100 euros un día/ semana 150 euros dos días |
| NATACIÓN LIBRE | ADULTOS | 18:15 - 20:15 19:15 - 20:15 | 60 euros |