



ACTIVIDADES ACUÁTICAS

Hace referencia a todos y cada uno de los programas que se desarrollan o llevan a cabo en la Piscina Cubierta, orientados a cubrir la demanda existente en este tipo de actividades para los diferentes grupos o franjas de edad con el principal objetivo de satisfacer las necesidades de los vecinos y usuarios de la instalación.

En la Piscina Cubierta Municipal, sita en la calle Valencia, junto a los CEIP, Auditorio Municipal y Casa Consistorial, se desarrollan el “grueso” de la oferta deportiva municipal:

a.-) BAÑO LIBRE

Consiste en el servicio de acceso y/o utilización de la instalación de forma libre, según el horario que se estipula al inicio de cada temporada deportiva, con la presencia de un Socorrista que realiza las funciones de **“vigilancia y prevención de accidentes durante su presencia en la instalación”**.

HORARIO: De lunes a viernes de 8 h a 16.45 h y de 19.30 h a 21.45 h

Sábados de 10 h a 13.45 h y de 16 h a 19.45 h.

Los diferentes tipos de accesos o tasas, recogidas anualmente en la [Ordenanza Fiscal Reguladora de la Tasa por la Utilización de los Servicios e Instalaciones Deportivas y Piscina](#) son los siguientes:

- ACCESO PUNTUAL, corresponde a la entrada de 1 solo uso.
- BONOS TEMPORALES, los cuales facilitan el acceso durante el periodo de validez del bono adquirido: trimestral, semestral o anual; los cuales además existe la posibilidad de diferentes franjas horarias:
 - o MAÑANA: acceso solo en horario de 8 h a 16.45 h
 - o RESTRINGIDO: acceso con disponibilidad de 4 – 6 calles libres
 - o INDIVIDUAL: acceso libre durante todo el horario de baño libre.
- BONOS DE USOS, que permiten el acceso a la instalación durante un número de veces concretas: 10 ó 25 usos.



b.-) ACTIVIDADES DIRIGIDAS,

Los diferentes programas que en la actualidad se están impartiendo en la instalación son los que se detallan a continuación, distribuidos según los diferentes objetivos que pueden abarcar las actividades acuáticas: educativo, utilitario, salud, mejora condición física, recreativos, etc. Estos grupos tendrán diferentes características como: precio, periodicidad, horarios, etc. según cada grupo poblacional.

1.- NIÑOS

CARACTERISTICAS PRINCIPALES:

- **PERIODICIDAD:** 2 días/sem (Lunes y Miércoles ó Martes y Jueves)
1 día/sem (viernes – Sábado mañana)
- **HORARIOS:** de 17.15 h a 18 horas ó de 18 h a 18.45 h
Sábado mañana de 10.15 h a 12.30 h

PREESCOLAR (3 a 5 años): Programa dirigido a los niños/as de entre 3 y 5 años principalmente, con el objetivo de mejorar la adaptación del niño al medio acuático y de familiarizarlo con las técnicas y habilidades básicas del mismo, alcanzando una mínima autonomía tanto en posición dorsal como ventral; distribuyendo a los niños en dos niveles: BENJAMINES (nivel inicial o básico) Y FAMILIARIZACIÓN (nivel avanzado y autónomo)

ESCOLAR (5 a 12 años): Programa orientado al aprendizaje y perfeccionamiento de los estilos de natación así como al desarrollo de las habilidades acuáticas básicas y mejora del ámbito psicomotor de niño; distribuyendo a los alumnos en tres niveles: INICIACIÓN, INTERMEDIO Y PERFECCIONAMIENTO.

NATACION FAMILIAR (padres + hijos de 3 a 12 años): Este programa es uno de los más demandados básicamente es la combinación de un programa de adultos variado con un programa de niños (preescolares o escolares); por lo tanto lo que permite a cualquier familia es realizar la práctica deportiva a toda la familia conjunta, es decir, padres e hijos, cada uno de ellos distribuidos según el nivel y con su monitor correspondiente. En este programa los padres/madres se agrupan en un solo nivel (por lo que tiene que se requiere tener un nivel



básico de natación) mientras que los niños/as se distribuyen según su conocimiento del medio acuático en su nivel correspondiente.

2.- JOVENES

CARACTERISTICAS PRINCIPALES:

- **PERIODICIDAD:** 2 días/sem (martes y jueves)
- **HORARIOS:** de 18.45 h a 19.30 h
-

SPORTJOVE (12 a 16 años): Actividad programada y planificada para fomentar el deporte y la actividad física entre los jóvenes mediante la combinación de actividades lúdicas y recreativas (juegos acuáticos) con otras relacionadas con las actividades acuáticas (waterpolo, natación, salvamento y socorrismo, etc.), deben de saber nadar, y existe un único nivel.

3.- ADULTOS (a partir de 16 años)

CARACTERISTICAS PRINCIPALES:

PERIODICIDAD: 3 días/sem (lunes, miércoles y viernes)

2 días/sem (martes y jueves)

HORARIOS: mañana de 9.15 h a 11.30 h

Medio día de 16 h a 17

Tarde-noche de 18.45 h a 21 h

ADULTOS: Programa dirigido para el aprendizaje y perfeccionamiento de los estilos de natación desde el punto de vista técnico, para lo cual en las diferentes franjas horarias existirán dos grupos de diferentes niveles para facilitar el aprendizaje y asesoramiento por parte del monitor responsable del grupo; los niveles que existen son INICIACIÓN Y PERFECCIONAMIENTO.

AQUAGYM: Grupo diseñado y orientado a las mujeres con el objetivo de desarrollar las cualidades físicas básicas orientadas a la salud (Resistencia Cardiovascular, Fuerza Muscular, Flexibilidad y Composición Corporal) para mejorar la calidad de vida y reducir los riesgos de



salud producidos por un estilo de vida sedentario, mediante la realización de gimnasia y actividades lúdico-recreativas en el medio acuático, combinadas con ejercicios de técnica de estilos para el aprendizaje y perfeccionamiento de los estilos de natación; solo existe un UNICO NIVEL.

AQUASALUS: Programa orientado a la mejora de la calidad de vida de las personas que por cualquier motivo se encuentren en un periodo transitorio o permanente de salud donde las actividades físicas y en concreto la natación le puede producir importantes beneficios.

Dirigido principalmente a problemas relacionados con la columna vertebral (hernias discales, hiperlordosis, escoliosis, dolores crónicos de espalda, etc.), miembros inferiores (traumatismos, accidentes de trabajo, circulación, etc.), problemas circulatorios, rehabilitación, embarazo, etc.

AQUAEROBIC: Programa orientados a adultos jóvenes, principalmente mujeres aunque también podrían asistir hombres, donde se busca la realización y práctica de una actividad física con el objetivo de mejorar y desarrollar las cualidades físicas mediante acciones rítmicas y con coreografías en el medio acuático.

Este programa está diseñado para las personas que les gusta las actividades rítmicas (aeróbic) y que quieren además aprovechar todos los beneficios que reporta el medio acuático; está dentro de los denominados programas acuáticos verticales y se desarrollan en contacto permanente con el suelo con una profundidad aproximada de 1.20 mts.

AQUAPOWER: Programa orientado a la mejora de la condición física en zona profunda (profundidad mínima 1.60 mts) donde se desarrollan tareas para la mejora de la Resistencia y la Fuerza muscular principalmente, mediante la utilización de diferentes materiales característicos de las actividades acuáticas. Es el programa, junto con el siguiente, de mayor intensidad de esfuerzo; se requiere un dominio básico del medio acuático y está integrado en los denominados programas verticales, igual como el aquaerobic, pero con la salvedad que los usuarios se encuentran en zona profunda.



AQUAFITNESS: Programa cuyo objetivo es la mejora y mantenimiento de la condición física mediante el desarrollo de entrenamientos sistematizados utilizando las diferentes técnicas y estilos de natación así como las adaptaciones necesarias para desarrollar los diferentes contenidos de la forma más atractiva y motivante posible; programa que combina la posición vertical y horizontal en el medio acuático y orientado principalmente a usuarios con un buen nivel de natación que solicitan “algo más” que los tradicionales grupos de natación utilitaria, para lo cual utilizan aletas, manoplas, gomas, balones, arratres, inmersiones, etc.

4.- TERCERA EDAD (mayores de 60 años)

CARACTERISTICAS PRINCIPALES:

- **PERIODICIDAD:** 3 días/sem (lunes, miércoles y viernes)
2 días/sem (martes y jueves)
- **HORARIOS:** de 11.30 h a 12.15 h

GENT GRAN programa dirigido a nuestros mayores, con la intención de realizar y practicar la actividad física para mejorar su calidad de vida, sin importar el dominio de la natación que se tenga.

Es un programa muy parecido al Aquagym pero con una intensidad de trabajo y ejercicios más moderada debido a las características de este grupo poblacional, generalmente se distribuyen en dos niveles: INICIACIÓN Y AVANZADO.