



Ayuntamiento de Villanueva de la Cañada

JORNADAS DE PUERTAS ABIERTAS

HORARIO ACTIVIDADES ACUÁTICAS

	MIÉRCOLES, 24		JUEVES, 25		VIERNES, 26	
Mañana						
9:30-10:00h.	Nado Deportivo (*)	Aquafitness	Aprendizaje		Hidropilates	
10:00-10:30h.	Nado Deportivo (*)		Aquafitness			Terapeutica/Premamá
10:30-11:00h.	Terapeutica/Premamá	Aprendizaje				
11:00-11:30h.			Nado Deportivo (*)			
11:30-12:00h.	Mantenimiento		Mantenimiento	Terapeutica/Premamá	Nado Deportivo (*)	
12:00-12:30h.		Aquafitness	Aquafitness	Hidropilates	Aquafitness	
12:30-13:00h.						
Tarde						
19:30-20:00h.	Nado Deportivo (*)	Terapeutica/Premamá	Mantenimiento	Terapeutica/Premamá	Terapeutica/Premamá	Aquafitness
20:00-20:30h.	Mantenimiento	Mantenimiento	Mantenimiento	Aquafitness	Mantenimiento	
20:30-21:00h.	Nado Deportivo (*)	Aquafitness	Nado Deportivo (*)		Nado Deportivo (*)	
21:00-21:30h.			Nado Deportivo (*)	Salto		

Mantenimiento

Se persigue la mejora de las técnicas natatorias para lograr a través de ellas la operatividad de las estructuras articulares, la tonificación del aparato cardiaco respiratorio y la mejora de la coordinación motora.

Aquafitness

Movimiento, agua y música. Haz ejercicio bailando y moviéndote dentro del agua, siguiendo el ritmo de la música.

Terapeutica/Premamá

Programa de prevención de lesiones y problemas de salud centrándonos en lesiones preparto.

Aprendizaje

Iniciate en el mundo de la natación o perfecciona tu estilo. Varios niveles adecuados a tus necesidades.

Salto

Iniciate en una de las modalidades más divertidas de la natación. Aprende junto a uno de los mejores profesionales de la Comunidad de Madrid

Hidropilates

Actividade centrada en tronco y abdomen. Encuatra tu equilibrio entre fuerza, estabilidad y estiramiento corporal.

Nado Deportivo (*) NUEVO

Perfecciona tu técnica y mejora tu forma física. Preparate para tus pruebas físicas a través de esta nueva modalidad,