MONTEMAR

CLUB ATLÉTICO

# Natación en Montemar

Iniciación - Aquagym- Perfeccionamiento

# Iniciación y Perfeccionamiento para adultos

## DIRIGIDO A
Adultos que desean aprender la correcta técnica de la natación,
así como perfeccionar su estilo
y eficiencia

## OBJETIVOS
Adquirir las nociones básicas de la técnica correcta y eficaz del nado, aprendizaje de la respiración adecuada y mejora de la condición física en el medio acuático.

## METODOLOGÍA
Trabajo progresivo encaminado a la búsqueda de confianza y autonomía en el medio acuático, Promoción y establecimiento de un hábito de salud a través de la natación y su posible salto a niveles más avanzados en el futuro.

## EDADES
Adultos

## CURSOS
Mensuales

## HORARIOS
**Martes, jueves y viernes**
de 9:30 a 10:30h
de 13:30 a 14:30h
**Martes y viernes**
de 19:30 a 20:30 h

## GRUPOS
1 monitor cada 14-16 alumnos

## PRECIOS
**SOCIOS** 50 €/mes
**NO SOCIOS** 60 €/mes

*Seguro de accidente deportivo: 10 € para alumnos que no hayan pertenecido a alguna escuela del Club en la temporada 2020/21 (válido hasta el 31 de agosto de 2021).*

# Aquagym

## OBJETIVOS

Mejorar la condición física destacando una mejora a nivel articular, movilidad y un aumento de la acción muscular.

Establecer relaciones de grupo, teniendo en cuenta el efecto beneficioso que puede tener la actividad física como medio.

Desarrollar la expresión motriz a través del ritmo y la coordinación utilizando la música.

## METODOLOGÍA

Utilización de materiales específicos para el enriquecimiento y la variedad de las clases, con el fin de atender todos los grupos musculares y su tonificación.

## EDADES

Jóvenes y Adultos

## CURSOS

Mensuales

## HORARIOS

**Martes y jueves**
de 11:00 a 12:00 h.

## GRUPOS

1 monitor para el grupo

## PRECIOS

**SOCIOS** 40 €/mes
**NO SOCIOS** 50 €/mes

*Seguro de accidente deportivo: 10 € para alumnos que no hayan pertenecido a alguna escuela del Club en la temporada 2020/21 (válido hasta el 31 de agosto de 2021).*

MONTEMAR

CLUB ATLÉTICO

Calle Virgilio, nº 25
03016 Alicante - Spain
Telf: 965 159 426

info@camontemar.com
**www.camontemar.es**

**INSCRIPCIONES**

Las inscripciones se realizan en las oficinas de C.A. Montemar La Albufereta.
Teléfono de información: 965 159 426

**Presencial**: se admiten inscripciones de varios socios hechas por un solo titular.

**On Line**: enviar un mail a info@camontemar.com para conocer los datos requeridos.