

# ANUALIDAD ACUÁTICA

COMPLEJO ACUÁTICO LÚDICO-DEPORTIVO  
LARDERO



**ACTIVIDADES  
DEPORTIVAS**

**2018  
2019**

**ACTIVÁTE**



Ayuntamiento de  
**LARDERO**



**ociosport**  
organización de servicios

1. El importe de la actividad se abonará en tres cuotas: la primera al realizar la inscripción, la segunda del 1 al 15 de diciembre y la última del 1 al 15 de febrero.

2. El calendario de las actividades será el escolar del municipio de Lardero comenzando el 15 de octubre.

3. Todos los cursos deberán llegar al ratio mínimo necesario para su activación. En caso contrario el curso podrá ser suspendido y la cantidad abonada por el participante será devuelta.

4. En caso de suspenderse un grupo por falta de inscripciones, ese horario podrá ofertarse, si fuera necesario, a un nivel diferente.

5. Una vez tramitada la inscripción no se devolverá el dinero salvo por causa justificadas documentalmente.

6. Descuentos para los niños y niñas de las AMPAS de los colegios de Lardero o socios a Aqualar con abono de temporada de invierno o anual. A aplicar en la segunda y tercera cuota. Consultar las condiciones en la recepción de AQUALAR.

7. Para beneficiarse de cualquier descuento será necesario presentar la documentación que acredite el hecho del beneficiario.

8. Antes de realizar la inscripción, el cursillista deberá tener asignado un nivel, que será independiente de su edad, excepto los bebés y niños de tres años. Todos los niños de tres años serán "renacuajos" sin necesidad de hacer pruebas de nivel.

9. Precios validos salvo error tipográfico.

## FECHAS DE INSCRIPCIÓN:

### A. ALUMNOS QUE YA PARTICIPARON EN LOS CURSOS DE NATACIÓN DE AQUALAR EN LA TEMPORADA 2017-2018:

del 1 al 9 y desde el 24 de septiembre.

### B. NUEVOS ALUMNOS:

**B1.- Bebés y niños de 3 años:** desde el 24 de septiembre.  
No es necesaria prueba de nivel.

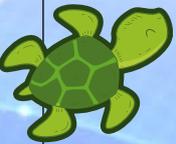
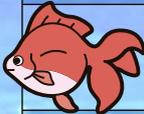
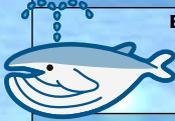
#### **B2.- Niños mayores de 3 años:**

**Prueba de nivel:** 8 de octubre en horario de tarde previa inscripción presencial o telefónica en la recepción de las instalaciones desde el 24 de septiembre.

**Inscripciones: a partir del 9 de octubre**

# CURSOS DE NATACIÓN Y ACTIVIDADES ACUÁTICAS



ACTIVIDAD	CÓDIGO	DÍAS	HORARIO	TARIFA ABONADO	TARIFA NO ABONADO
 <b>BEBÉS</b> (Inscripción trimestral. Consultar fechas)	BB01	L-X	18:30 - 19:00	90,00 €	90,00 €
	BB02	M-J	18:00 - 18:30	90,00 €	90,00 €
	BB03	M-J	19:15 - 19:45	90,00 €	90,00 €
	BB04	V	18:00 - 18:30	42,00 €	42,00 €
	BB05	V	18:45 - 19:15	42,00 €	42,00 €
 <b>RENACUAJOS</b>	R01	L-X	16:15 - 16:45	165,00 €	190,00 €
	R02	L-X	16:45 - 17:15	165,00 €	190,00 €
	R03	L-X	17:15 - 18:00	205,00 €	235,00 €
	R04	L-X	18:45 - 19:15	165,00 €	190,00 €
	R05	M-J	17:00 - 17:30	165,00 €	190,00 €
	R06	M-J	17:00 - 17:45	205,00 €	235,00 €
	R07	M-J	17:30 - 18:00	165,00 €	190,00 €
	R08	V	17:15 - 18:00	113,00 €	125,00 €
	R09	V	17:15 - 18:00	113,00 €	125,00 €
 <b>TORTUGAS</b>	T01	L-X	17:45 - 18:30	205,00 €	235,00 €
	T02	L-X	18:00 - 18:45	205,00 €	235,00 €
	T03	M-J	17:45 - 18:30	205,00 €	235,00 €
	T04	M-J	19:15 - 20:00	205,00 €	235,00 €
	T05	V	16:30 - 17:15	113,00 €	125,00 €
	T06	V	16:30 - 17:15	113,00 €	125,00 €
 <b>PECES</b>	P01	L-X	19:00 - 19:45	205,00 €	235,00 €
	P02	M-J	16:15 - 17:00	205,00 €	235,00 €
	P03	M-J	18:30 - 19:15	205,00 €	235,00 €
	P04	V	18:00 - 18:45	113,00 €	125,00 €
 <b>BALLENAS</b>	B01	L-X	17:00 - 17:45	205,00 €	235,00 €
	B02	L-X	20:00 - 20:45	205,00 €	235,00 €
	B03	M-J	18:30 - 19:15	205,00 €	235,00 €
	B04	V	19:15 - 20:00	113,00 €	125,00 €
 <b>DELFIN</b>	D01	L-X	19:45 - 20:30	165,00 €	190,00 €
	D02	M-J	19:45 - 20:30	165,00 €	190,00 €
	D03	V	20:00 - 20:45	90,00 €	102,00 €

ACTIVIDAD	CÓDIGO	DÍAS	HORARIO	TARIFA ABONADO	TARIFA NO ABONADO
<b>NATACIÓN ADULTOS</b> Ratio mínimo: 8	AD01	L-X	16:15 - 17:00	165,00 €	190,00 €
	AD02	M-J	11:15 - 12:00	165,00 €	190,00 €
	AD03	M-J	20:00 - 20:45	165,00 €	190,00 €
<b>NATACIÓN + 65 años</b>	PM01	M-J	12:00 - 12:45	165,00 €	190,00 €
	PM02	M-J	16:15 - 17:00	165,00 €	190,00 €
<b>AQUAGYM</b>	AQUAGYM 01	L-X	11:15 - 12:00	165,00 €	190,00 €
<b>AQUAGYM + 65 años</b>	AQUAGYM PM01	L-X	12:00 - 12:45	165,00 €	190,00 €

# ACTIVIDADES DIRIGIDAS



ACTIVIDAD	DÍAS	HORARIO	TARIFA ABONADO	TARIFA NO ABONADO
<b>TAI-CHI RELAJACIÓN</b>	L-X	11:15 - 12:00	185.00 €	215.00 €
<b>CHIQUIRRITMO</b>	L-X	16:15 - 17:00	155.00 €	175.00 €
<b>DEFENSA PERSONAL JUNIOR</b>	L-V	17:30 - 18:15	185.00 €	215.00 €
<b>AEROBIC</b>	L-X	18:15 - 19:00	185.00 €	215.00 €
<b>ACONDICIONAMIENTO FÍSICO</b>	L-X	19:00 - 19:45	185.00 €	215.00 €
<b>GIM. HIPOPRESIVA</b>	L-X	19:45 - 20:30	185.00 €	215.00 €
<b>TAI - CHI</b>	L-X	20:30 - 21:15	185.00 €	215.00 €
<b>GIMNASIA DE MANTENIMIENTO</b>	M-J	12:00 - 12:45	155.00 €	175.00 €
	M-J	18:15 - 19:00	155.00 €	175.00 €
<b>RELAJACIÓN</b>	M-J	16:15 - 17:00	185.00 €	215.00 €
<b>GAP JUNIOR</b>	M-J	7:30 - 18:15	155.00 €	175.00 €
<b>GAP</b>	M-J	19:00 - 19:45	155.00 €	175.00 €
<b>ENTRENAMIENTO FUNCIONAL</b>	M-J	19:45 - 20:30	185.00 €	215.00 €
<b>DEFENSA PERSONAL</b>	M-J	20:30 - 21:15	185.00 €	215.00 €
<b>SESIONES SUELTAS CUALQUIER ACTIVIDAD QUE ESTÉ ACTIVA</b>			4.50 €	5.00 €

## CHIQUIRRITMO

Actividad dirigida a niños entre 3 y 6 años que potencia el desarrollo personal y evolutivo general de cada alumno mediante la música, el movimiento, la creatividad y el juego.

## DEFENSA PERSONAL JUNIOR

Actividad para jóvenes de entre 12 y 18 años, donde podrán realizar la actividad deportiva en un ambiente divertido obteniendo los mismos objetivos que en la actividad de adultos.

## GAP JUNIOR

Actividad para jóvenes de entre 12 y 18 años, donde podrán realizar la actividad deportiva en un ambiente divertido obteniendo los mismos objetivos que en la actividad de adultos.

## GIMNASIA DE MANTENIMIENTO

Actividad de intensidad media y alta que mejora la condición física general centrándose en el trabajo de la fuerza y de la resistencia, en el aumento de la densidad ósea, en la mejora de la movilidad articular, y en la potenciación de la coordinación.

## AEROBIC

Actividad en la que se mejoran aspectos de coordinación dinámica general, percepción espacial, memoria musical y resistencia, por medio de coreografías sencillas, divertidas y amenas.

## RELAJACIÓN

Para la relajación se emplean diversas técnicas mediante las cuales se consigue mejorar estados de ansiedad, estrés, tensión física y cansancio. Los ejercicios constan del trabajo de movimientos suaves, así como de la conciencia corporal para coordinar dichos movimientos con la entrada y salida de aire.

## GAP

Actividad anual, que centra su objetivo en la tonificación de los abdominales, los glúteos y las piernas, si bien también conlleva un entrenamiento compensatorio del resto del cuerpo.

## GIMNASIA HIPOPRESIVA

Gimnasia que mejora la tonificación abdominal y el suelo pélvico mediante diferentes posturas y por medio de la contracción del músculo diafragma en apnea. Entre sus objetivos está la corrección postural y conseguir un vientre plano.

## ENTRENAMIENTO FUNCIONAL

Actividad de tonificación muscular y cardiovascular de alta intensidad mediante la realización de diferentes ejercicios que implican movimientos multi-articulares de tren superior, inferior y core.

## ACONDICIONAMIENTO O FÍSICO

Actividad de alta intensidad con el objetivo de mejorar el rendimiento de cada individuo trabajando las capacidades físicas básicas (fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad).

## TAI - CHI

Gimnasia suave oriental con la que se obtienen beneficios a nivel físico y mental, el equilibrio y la corrección postural, así como la mejora del control de las emociones mediante movimientos suaves y precisos combinados con la respiración.

## DEFENSA PERSONAL

Actividad física mediante la cual se aprenderá la utilización de los recursos físicos disponibles para, en caso de necesidad, repeler un ataque externo de uno o varios.

## NATACIÓN + GYM +65AÑOS

Actividad para los más mayores, en la que se combinará enseñanza de la natación, con gimnasia acuática.

## AQUAGYM

Actividad anual basada en la mejora de la condición física general, por medio de ejercicios globales y analíticos, con un gran componente lúdico.

# ESCUELA DE PADEL Y TENIS



## ESCUELA CUATRIMESTRAL:

sea cual sea tu edad

- Elige entre:
  - lunes-miércoles
  - martes-jueves
  - viernes.
- Elige tu horario entre las 15,15 y las 21,15
- Solicita tu plaza.
- Grupos mínimos de 4.
- Consulta las fechas en recepción
- Oferta: si se inscribe un grupo completo cada alumno se beneficia del 10% de descuento.  
*[Acumulable con el de abonado o APA]*

## CLASE PARTIDO:

- Mejora tu nivel de juego a la vez que te diviertes
- 3 jugadores y un técnico, 1 hora de juego.
- La cuota incluye el alquiler la pista
- Bonos 6x5. *[consulta en Recepción]*

## CLASE PARTICULAR A PAREJAS:

- Mejora tu técnica con consejos específicos.
- La cuota incluye el alquiler la pista
- Bonos 6x5. *[consulta en Recepción]*

## TARIFAS

	CUOTA ABONADO	CUOTA NO ABONADO
<b>ESCUELA CUATRIMESTRAL</b>		
L -X / M - J	190,00 €	220,00 €
V	100,00 €	120,00 €
<b>CLASE PARTIDO</b>		
Por participante	12,00 €	15,00 €
<b>CLASE PARTICULAR PAREJAS</b>		
Por participante	15,00 €	17,00 €

## SALA FITNESS:

Acceso libre para abonados.

Horario de apertura:  
el mismo que el de la  
instalación

**Rutinas personalizadas:**  
consultar con el instructor.

## ENTRENAMIENTO PERSONAL: *tú marcas tu propio ritmo*

En Aqualar disponemos de un servicio de entrenamiento totalmente personalizado, con el que te ayudamos a conseguir tus objetivos, adaptando la actividad a tus necesidades y condición física.

Algunos ejemplos: pérdida de peso, mejora de la condición física, miedo al agua, lesiones crónicas...

Nuestro equipo de profesionales se encargará de asesorarte, planificar tu entrenamiento y supervisar la ejecución de los ejercicios; llevando controles periódicos de tu evaluación.

Pregunta en la recepción del centro y te informarán del funcionamiento.

## NORMAS GENERALES: Para todas las actividades

- Las clases constarán con cinco minutos de organización.
- Las actividades comenzarán la semana del 15 de octubre.
- El calendario de las actividades será el escolar del municipio de Lardero.
- Todos los cursos deberán llegar al ratio mínimo necesario para su activación. En caso contrario el curso podrá ser suspendido y la cantidad abonada por el participante será devuelta.
- En caso de suspenderse un grupo por falta de inscripciones, ese horario podrá ofertarse, si fuera necesario, a un nivel diferente.
- El importe de la actividad se abonará en tres cuotas: la primera al realizar la inscripción, la segunda del 1 al 15 de diciembre y la última del 1 al 15 de febrero.
- Descuentos para los niños y niñas de las AMPAS de los colegios de Lardero o socios a Aqualar con abono de temporada de invierno o anual. A aplicar en la segunda y tercera cuota. Consultar las condiciones en la recepción de AQUALAR.
- Para beneficiarse de cualquier descuento será necesario presentar la documentación que acredite el hecho del beneficiario.
- Una vez tramitada la inscripción no se devolverá el dinero salvo por causa justificadas documentalmente.
- Precios validos salvo error tipográfico.

# LUDOTECA ESCOLAR



¡¡Novedad!!

Este curso, cada mañana de sábado, los niños de Lardero pueden disfrutar de un espacio pensado especialmente para que el niño pueda ser él mismo, conocerse, valerse, experimentar, sentir, mostrarse, etc. Todo ello a través del movimiento y el juego.

Cada sábado se realizará un taller deportivo y, además, manualidades creativas, musicoterapia, maquillajes, danza, teatro, cocina, piscina, expresión corporal, cuentacuentos...

Un completísimo programa en el que cada grupo de edad tendrá actividades diferenciadas y adaptadas a sus necesidades y características.

Descuentos para los niños y niñas de las AMPAS de los colegios de Lardero o socios a Aqualar con abono de temporada de invierno o anual. Consultar las condiciones en la recepción de AQUALAR.

**FECHAS:** todos los sábados del 20 de octubre al 25 de mayo (excepto puentes y vacaciones escolares)

**HORARIO:** de 10.30 a 13.30

**EDADES:** Niños y Niñas nacidos entre 2007 y 2015

**PRECIO TRIMESTRE** [consultar calendario]: **85,00 €** **INCLUYE ALMUERZO**

**DIA SUELTO** [Inscripción previa]: **15,00 €** **INCLUYE ALMUERZO**

## INSCRIPCIONES:

- Presenciales en la recepción de Aqualar
- Escuela de natación: consultar fechas de inscripción la página exclusiva.
- Resto de actividades: del 1 al 9 de septiembre y a partir del 24 de septiembre.

## HORARIOS DE INSCRIPCIÓN Y OBTENCIÓN DE ABONOS:

- Del 24/09 al 07/10 de lunes a viernes de 11.00 a 13.00 h. y martes y jueves de 17.00 a 19.00 h.
- A partir del día 8 de octubre en el horario de apertura de la instalación.
- En el momento de la inscripción se deberá abonar la cantidad correspondiente a la primera cuota.
- Teléfonos de información: 941448302 y 685252677

## HORARIO DE APERTURA DE LA INSTALACIÓN DESDE EL 8 DE OCTUBRE:

- De lunes a viernes: de 10:30 a 13:00 y de 16:00 a 21:30
- Sábados: de 10:00 a 14:00 y de 16:00 a 20:00
- Domingos: de 10:00 a 13:00
- Festivos: cerrado



Ayuntamiento de  
**LARDERO**

**aqualar**  
COMPLEJO ACUÁTICO LÚDICO-DEPORTIVO  
LARDERO

**ociosport**  
organización de servicios