

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 14 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.

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:
Inscripciones: del 1 al 8 y desde el 23 de septiembre.

B. NUEVOS ALUMNOS:
B1.- Bebés y niños de 3 años:
Inscripciones: desde el 23 de septiembre. No es necesaria prueba de nivel.

B2.- Niños mayores de 3 años:
Prueba de nivel:
7 de octubre en horario de tarde previa inscripción presencial o telefónica en la recepción de las instalaciones desde el 23 de septiembre.
Inscripciones: a partir del 8 de octubre

aqualar
COMPLEJO ACUÁTICO LÚDICO-DEPORTIVO
LARDERO



CURSOS DE NATACIÓN Y ACTIVIDADES ACUÁTICAS

aqualar
COMPLEJO ACUÁTICO LÚDICO-DEPORTIVO
LARDERO

A LA SALUD POR EL EJERCICIO

ACTIVIDADES DEPORTIVAS 2019 2020



Ayuntamiento de LARDERO

ociosport
organización de servicios

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, maquillaje, 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 19 de octubre al 30 de mayo (excepto puentes y festivos vacaciones escolares)

HORARIO: de 10.30 a 13.30

EDADES: Niños y Niñas nacidos entre 2008 y 2016

PRECIO TRIMESTRE (consultar calendario): 85,00 € INCLUYE ALMUERZO

DÍA 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 8 de septiembre y a partir del 23 de septiembre.

HORARIOS DE INSCRIPCIÓN Y OBTENCIÓN DE ABONOS:

- Del 23/09 al 06/10 de lunes a viernes de 11.00 a 13.00 h. y lunes y miércoles de 17.00 a 19.00 h.
- A partir del día 7 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 7 DE OCTUBRE:

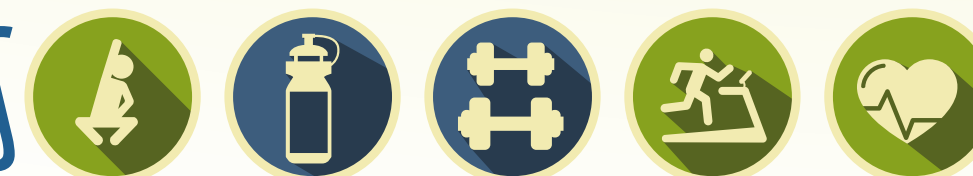
- De lunes a viernes: de 10:30 a 13:00 y de 16:00 a 21:30
- Sábados: de 10:00 a 14:00 y de 16:00 a 20:00
- Domingos: de 10:00 a 13:00
- Festivos: cerrado

Ayuntamiento de LARDERO

aqualar
COMPLEJO ACUÁTICO LÚDICO-DEPORTIVO
LARDERO

ociosport
organización de servicios

ACTIVIDADES DIRIGIDAS



ACTIVIDAD	DÍAS	HORARIO	TARIFA ABONADO	TARIFA NO ABONADO
TAI-CHI RELAJACIÓN	L-X	10:45 - 11:30	189,00 €	219,00 €
PILATES SUELO	L-X	11:30 - 12:15	189,00 €	219,00 €
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO	L-X	16:30 - 17:15	159,00 €	179,00 €
CHUIQUIRRITMO	L-X	17:30 - 18:15	159,00 €	179,00 €
ZUMBA JOVEN	L-X	18:30 - 19:15	209,00 €	239,00 €
ZUMBA	L-X	19:15 - 20:00	209,00 €	239,00 €
GIMNASIA HIPOPRESIVA X 30"	L-X	20:00 - 20:45	189,00 €	219,00 €
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO	L-X	20:45-21:15	130,00 €	150,00 €
ZUMBA	M-J	12:00 - 12:45	159,00 €	179,00 €
GAP	M-J	18:00 - 19:00	279,00 €	319,00 €
GAP	M-J	11:15 - 12:00	159,00 €	179,00 €
GAP	M-J	19:45 - 20:30	159,00 €	179,00 €
ENTRENAMIENTO FUNCIONAL	M-J	19:45 - 20:30	189,00 €	219,00 €
CIRCUIT-TRAINING	M-J	20:30 - 21:15	189,00 €	219,00 €
SESIONES SUELTAS CUALQUIER ACTIVIDAD QUE ESTÉ ACTIVA			4,50 €	5,00 €

CHUIQUIRRITMO

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.

ZUMBA JOVEN

Entrenamiento igual al de zumba pero con adaptación de las músicas a los gustos de la edad y las coreografías a sus capacidades físicas e intereses.

ZUMBA

Método de entrenamiento revolucionario que te ayudará a mantener un óptimo estado de forma. Una actividad muy divertida y saludable que combina ritmos y sencillas coreografías de diferentes partes del mundo.

TAI CHI / RELAJACIÓN

Se emplearán 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. Se obtienen beneficios a nivel físico y mental, el equilibrio y la corrección postural

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.

X 30"

Entrenamiento "Tipo Hiti" donde a través de la combinación de ejercicios anaeróbicos cortos con periodos de recuperación reducidos, se estimula la condición cardiovascular a la vez que se desarrollan varias cualidades físicas

GIMNASIA DE MANTENIMIENTO

Actividad de intensidad media-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.

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.

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.

CIRCUIT-TRAINING

Método de entrenamiento basado en el trabajo por estaciones, en el que dentro de una misma sesión se pueden actuar sobre el desarrollo y perfeccionamiento de la fuerza, velocidad, resistencia y destreza, así como las cualidades físicas combinadas. Del mismo modo posibilita el trabajo y tonificación de todos los grupos musculares en una sola clase.

PILATES SUELO

Tipo de entrenamiento físico y mental que una fuerza, dinamismo, respiración y relajación

