



# **ACTIVIDADES ACUÁTICAS**

**Natación, Aquagym,  
Natación terapéutica**



**Colegio Corazonistas**  
**piscina.z@corazonistas.com**

# QUIENES SOMOS

Más de veinte años lleva la piscina de Corazonistas enfocada a la enseñanza de la natación. Con un vaso de 12,5 x 6 metros, es la piscina ideal para que los más pequeños puedan aprender a nadar sin el vértigo que producen los vasos de nado de 25 metros. Además, los mayores tienen la oportunidad de hacer ejercicio cerca de casa, tanto en las clases de aquagym como en las de nado.

La piscina Corazonista es conocida por sus actividades propuestas por el centro y por el equipo de natación, que llenan todas las horas diariamente de lunes a sábado con diferentes actividades (iniciación a la natación, perfeccionamiento, introducción a la competición, natación para adultos, aquagym y natación terapéutica)

De acuerdo con las instalaciones con las que contamos, entendemos que los cursillos de natación enfocados a niños deben afrontarse como una iniciación a la natación, un primer contacto con el agua y perder el miedo a lo desconocido, dejando las técnicas más agresivas para clubs de competición. Y, por supuesto, ofrecer tranquilidad a las familias sabiendo que al finalizar los cursillos sus hijos sabrán nadar y no corren peligro. Además de esta perspectiva utilitaria buscamos un enfoque educativo, respetando el nivel de cada niño y adaptando los ejercicios a las necesidades de cada uno.

Para los adultos ofrecemos la oportunidad de hacer ejercicio en una piscina para todos los gustos. Los más aprensivos al agua encontrarán la comodidad de hacer pie en todo el vaso y no sentir miedo por no controlar el medio y, para aquellos nadadores asiduos, una piscina que ofrece la posibilidad de hacer entrenamientos sin el agotamiento que podemos sentir en una piscina de 25 metros.

Como complemento a la natación tradicional contamos con actividades como aquagym, para hacer ejercicio y divertirse en grupo, y la natación terapéutica, enfocada a la rehabilitación y mejora física de aquellos que la practican.



# NATACIÓN PRE-INFANTIL

Esta etapa comprende a los niños y niñas de 18 meses a 3 años. Para ellos, los beneficios son muchos: la natación mejora sus capacidades cardiorrespiratorias, favorece su alineación postural y beneficia su coordinación muscular, desarrollando sus capacidades sensoriales y psicomotrices. Una etapa para perder el miedo, familiarizarse con el medio acuático e ir poco a poco introduciéndose en los conceptos iniciales de la natación.

La enseñanza es casi particular, con 3 alumnos por cada monitor. Los beneficios de la natación en esta etapa se notan en su desarrollo motor y favorece la rápida asimilación de los contenidos en la siguiente etapa, la de educación infantil.

## VIERNES

- 16:00-16:30
- 16:30-17:00

## SÁBADO

- 12:15 - 12:45
- 12:45 - 13:15

Precio al trimestre

1 día → 119€

2 días → 203€



[piscina.z@corazonistas.com](mailto:piscina.z@corazonistas.com)



# NATACIÓN ED. INFANTIL

La natación es una de las actividades deportivas más completas, se ejercitan los músculos, la coordinación motora y los sistemas circulatorio y respiratorio. Además contribuye a desarrollar la independencia y la confianza en uno mismo.

Desde la piscina Corazonistas tenemos como objetivo educar y formar a los más pequeños en las diferentes habilidades motoras relacionadas con la natación, y en las medidas de seguridad e higiene para que queden interiorizadas tanto en los momentos de nado en la piscina como en épocas estivales.

Durante la segunda etapa de la Educación Infantil (niños de 3 a 6 años) se realiza un trabajo a medio/largo plazo. En estos años el principal objetivo es el establecimiento de una correcta familiarización-descubrimiento del agua que, a su vez, se engloba en la fase de conocimiento del medio.

La metodología con la que trabajamos es individualizada, las clases tienen un máximo de 6 cursillistas y los monitores están preparados para respetar el ritmo de aprendizaje de cada uno, adecuando los diferentes ejercicios al nivel y evolución de cada niño/a.

Las clases de la piscina Corazonistas duran 40 minutos, con 5 minutos para recoger el material que han utilizado y establecer una rutina de ducha con sus normas de higiene. Con esta rutina final buscamos el desarrollo integral del niño/a, haciéndole asumir la responsabilidad de guardar sus cosas y dándole la autonomía para hacerlo (respetando el tiempo que esto requiere)



# LUNES, MARTES, MIÉRCOLES, JUEVES, VIERNES

- 17:00-17:40
- 17:45-18:30
- 18:30-19:15

Precio al trimestre

1 día → 119€

2 días → 203€

## SÁBADO

- 10:00-10:40
- 10:45-11:25
- 11:30-12:10
- 17:00-17:40
- 17:45-18:30

## DOMINGO

- 10:00-10:40
- 10:45-11:25
- 11:30-12:10

Precio al trimestre

1 día → 101€



# NATACIÓN

## ED. PRIMARIA

Esta etapa abarca de los 6 a los 12 años. En ella se realiza un trabajo de la enseñanza de las habilidades motrices acuáticas y el inicio a las habilidades deportivas acuáticas. Se busca el dominio del medio acuático y de los diferentes estilos de natación, que se irán adquiriendo a lo largo de la etapa primaria.

### LUNES, MIÉRCOLES

- 17:45-18:40
- 18:45-19:40

### MARTES, JUEVES, VIERNES

- 17:00-17:55
- 18:00-18:55



Precio al trimestre  
1 día → 119€  
2 días → 203€

[piscina.z@corazonistas.com](mailto:piscina.z@corazonistas.com)



# NIVELES

NIVELES	OBJETIVOS
<p>ESTRELLA</p> 	<p>FAMILIARIZACIÓN:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>☞ Tolerancia del agua en la cara</li> <li>☞ Flotación dorsal</li> <li>☞ Flotación ventral asistida o con ayuda</li> <li>☞ Salto al agua con ayuda</li> <li>☞ Desplazamiento ventral asistido</li> </ul>
<p>PULPITO</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>☞ Meter la cabeza en el agua</li> <li>☞ Flotación ventral</li> <li>☞ Desplazamiento ventral con tabla</li> <li>☞ Desplazamiento posición dorsal</li> <li>☞ Desplazamiento primario sin asistencia (buceo) de 2 metros</li> <li>☞ Desplazamiento vertical asistido</li> <li>☞ Zambullidas</li> </ul>
<p>TORTUGA</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>☞ Recoger objetos del fondo (0.70 cm)</li> <li>☞ Desplazamiento ventral tabla: sacando brazos y con propulsión de piernas</li> <li>☞ Iniciación técnica de espalda: brazos alternativos aéreos y submarinos</li> <li>☞ Desplazamiento sin asistencia (buceo) de 4 metros</li> <li>☞ Iniciación a la entrada al agua de cabeza</li> </ul>
<p>NEMO</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>☞ Recoger objetos del fondo en la mitad de piscina</li> <li>☞ Técnica crol con respiración lateral</li> <li>☞ Técnica espalda: piernas de espalda y brazos, roldo</li> <li>☞ Inicio a la braza: patada</li> <li>☞ Desplazamiento 12 metros sin ayuda y sin parar</li> <li>☞ Entrada de cabeza desde bipedestación</li> </ul>
<p>DORY</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>☞ Buceo en toda la piscina</li> <li>☞ Técnica coordinada crol y espalda</li> <li>☞ Técnica de braza: patada y brazada</li> <li>☞ Iniciación a la mariposa: batida de piernas</li> <li>☞ Salida de cabeza de competición e inicio salida de espalda</li> <li>☞ Desplazamiento 50 metros sin ayuda y sin parar</li> <li>☞ Iniciación al viraje: volteo de crol</li> </ul>
<p>DESTINY</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>☞ Técnica coordinada crol, espalda, braza</li> <li>☞ Técnica correcta en salidas y virajes de competición</li> <li>☞ Técnica de mariposa: patada y brazada.</li> <li>☞ Desplazamiento 100 metros sin ayuda y sin parar</li> <li>☞ Inicio a la natación de competición</li> </ul>

\*En la asignación de niveles influyen la edad y el nivel de natación del cursillista. La decisión final se tomará en base al nivel de natación que tenga, independientemente de su edad.



# ACTIVIDADES PARA ADULTOS

<b>NATACIÓN</b>	De lunes a jueves	15:30-16:15 16:15-17:00	1 día → 93€ 2 días → 162€
	De lunes a viernes	18:30-19:15 19:15-20:00	1 día → 101€ 2 días → 169€
<b>AQUAGYM</b>	Martes y/o Jueves	20:15-21:15	1 día → 101€ 2 días → 169€
<b>NATACIÓN TERAPÉUTICA</b>	Lunes y/o Miércoles	20:15-21:15	1 día → 101€ 2 días → 169€

\*Todas nuestras actividades están dirigidas por un profesional especializado





## ¿QUE ES EL AQUAGYM?

El aquagym es un tipo de *fitness acuático* cuyos ejercicios persiguen la tonificación muscular. Trata de trasladar al medio acuático el trabajo físico que se realiza en tierra aprovechando las posibilidades que aporta este medio. Con el aquagym se mejora la condición física general, se trabajan los diferentes grupos musculares de forma específica y se alternan ejercicios de la parte superior, media e inferior del cuerpo, variando durante toda la sesión.

La “hipogravedad” (escasez de gravedad) permite la disminución del impacto del cuerpo con el suelo y, con esto, la tensión sobre las articulaciones. Esto hace que los ejercicios puedan ser más duraderos y frecuentes. También permite que personas con movilidad reducida puedan beneficiarse de la liberación de peso que aporta el agua, añadiendo un beneficio psicológico. La temperatura corporal es mucho más estable, lo que proporciona una mayor comodidad y hace que la sesión de ejercicios sea más agradable.

Es una actividad ideal para salir de la rutina de trabajo, divertirse y disfrutar, ganando movilidad y fuerza que te ayudan en tu día a día.



# ¿QUÉ ES LA NATACIÓN TERAPÉUTICA?

La Natación Terapéutica, desde una perspectiva global, es entendida como aquellos programas de salud que se dirigen, por un lado, a la compensación de las desviaciones de la columna vertebral, y por otro lado, a la compensación de enfermedades y lesiones que pueden aparecer en la etapa adulta, utilizando para ello desplazamientos acuáticos descritos en el marco de la natación.

Es un programa que utiliza las actividades acuáticas con una finalidad de trabajo puramente higiénico-preventivo, aprovechando las propiedades físicas que el medio acuático presenta.

En el agua, por efecto de la flotación, nuestro cuerpo pesa menos, se elimina el impacto traumático sobre articulaciones. La columna y articulaciones se relajan y el trabajo muscular es de mayor elasticidad y se favorece una forma más alargada obteniendo una relajación psíquica posterior. El trabajo muscular es intenso, pero suave a la vez, se adapta a cada persona dependiendo de la velocidad con que se realiza.

## ¿Para qué patologías puede ser beneficiosa?

- ... Readaptación cardiaca
- ... Accidente cerebro vascular (ACV)
- ... Alteraciones posturales y de columna
- ... Osteoporosis
- ... Embarazo (natación para embarazadas)
- ... Tercera edad
- ... Enfermedades reumáticas (artritis reumatoidea, artrosis, etc.)
- ... Fracturas
- ... Patologías de articulaciones (periartritis de hombro, gonalgias traumáticas, etc.)
- ... Lesiones deportivas de partes blandas, post quirúrgicos de rodilla, cadera, etc.
- ... Hemofilia.



Como siempre, antes de introducir alguna actividad de rehabilitación, es importante consultar a tu médico, para realizar el deporte de la manera más adecuada y saludable.



# NUESTROS MONITORES

EDUARDO GÁLVEZ IBÁÑEZ



- Coordinador de la piscina
  - Graduado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. Colegiado nº 59.291
  - Entrenador Superior de Natación
  - Socorrista y primeros auxilios
  - Monitor de Tiempo Libre
- MÁS DE 15 AÑOS DE EXPERIENCIA

JORGE GÁLVEZ IBÁÑEZ



- Diplomado en Nutrición y Dietética
  - Técnico Superior en Nutrición
  - Monitor de Natación
  - Monitor de Natación Terapéutica
  - Monitor de Pilates
  - Socorrista y primeros auxilios
- MÁS DE 15 AÑOS DE EXPERIENCIA

MARÍA PLANO SIERRA



- Coordinadora de la piscina
  - Graduada en Magisterio de Educación Infantil (mención bilingüe)
  - Técnico Superior en Educación Infantil
  - Monitora de Natación
  - Monitora de Aquagym
  - Monitora de Tiempo Libre
  - Nadadora de Campeonato de España (año 2008)
- MÁS DE 10 AÑOS DE EXPERIENCIA

MERCEDES CAMPO ALIAGA



- Monitora de natación
  - Entrenadora auxiliar de natación
- MÁS DE 35 AÑOS DE EXPERIENCIA

