

## TE PUEDE INTERESAR



### OTRAS ACTIVIDADES PARA ADULTOS

#### Especialización Mixta

½ hora de gimnasia suave y ½ hora de actividad en piscina. Indicado para rehabilitación de lesiones, acondicionamiento físico, etc...

de la flexibilidad. También se ha demostrado beneficioso para reducir el estrés, aumentar la capacidad de concentración y mejorar el equilibrio mental.

#### Pilates

Método mundialmente reconocido y efectivo de tonificación muscular, mejora articular y aumento

Y además, otras formas diferentes y divertidas de hacer ejercicio: **Aerobic, Yoga, Acuagym, Judo, Pádel ...**

## NOTICIAS



**PATRICIA HERRERA**, campeona del mundo 2013 y de Europa 2014

con Selección Española de WATERPOLO

**ANDREA GONZÁLEZ, ANA SABÚGAL y MARTA MOTA**

subcampeonas del mundo junior 2015 con la Selección Española de WATERPOLO

El equipo femenino absoluto de NATACIÓN del **CN MADRID MOSCARDÓ**

**medalla de bronce** en el Campeonato de España 2015

El equipo femenino junior de NATACIÓN del **CN MADRID MOSCARDÓ**

**Subcampeonas** de España 2015

### CENTRO DEPORTIVO MUNICIPAL MOSCARDÓ

C/Andrés Arteaga, 5 . 28026 . Madrid . +34.91.500.39.40 . +34.91.500.14.47

[www.clubnatacionmadrid.es](http://www.clubnatacionmadrid.es)



**CENTRO DEPORTIVO MUNICIPAL MOSCARDÓ**

# ACTIVIDADES DIRIGIDAS

**SEPTIEMBRE 2016 - JUNIO 2017**



## PROGRAMA ACTIVIDADES DIRIGIDAS PARA: NATACIÓN INFANTIL

La actividad se estructura en tres niveles: **Aprendizaje Básico, Nivel 1 y Nivel 2**, en clases de 45 minutos bajo la supervisión de un monitor.

Dirigido a niños/as a partir de 6 años que desean iniciarse en el deporte más saludable y completo, que quieran practicar y perfeccionar su eficiencia de nado o que estén preparando oposiciones.

### DISTRIBUCIÓN DE GRUPOS Y HORARIOS POR NIVELES

sesiones	días	horarios	duración	precio mes
<b>NIVEL 1</b>				
1	M	17:30	60 min.	15,60 €
1	J	17:30	60 min.	15,60 €
1	V	16:45, 17:30	45 min.	11,70€
1	V	17:15	60 min.	15,60 €
2	LX	16:45, 17:15, 18:00	45 min.	19,50 €
2	MJ	16:45, 17:30, 18:15	45 min.	19,50 €
1	S	10:45, 11:30	45 min	16,55 €
1	D	10:45, 11:30	45 min	16,55 €
2	SD	10:00, 12:15, 13:00	45 min.	32,95 €
<b>NIVEL 2</b>				
1	M	17:30	60 min.	15,60 €
1	J	17:30	60 min.	15,60 €
1	V	16:45	45 min.	11,70 €
2	LX	17:30	30 min.	15,60 €
2	MJ	16:45, 17:30, 18:30	45 min.	19,50 €
1	S	11:30	45 min	16,55 €
1	D	11:30	45 min	16,55 €
2	SD	10:00, 11:30, 12:15, 13:00	45 min.	32,95 €

Cuota de Inscripción: 11,00 €

Pruebas de nivel: De lunes a viernes de 10.00 a 14.00 y de 15:00 a 18:30..Sábados y domingos de 10:00 a 13:00.

## NORMAS DE ACCESO Y USO A LA PISCINA

- 01.** El acceso a los vestuarios se realizará 10 minutos antes del inicio de la clase.
- 02.** No está permitido el acceso de acompañantes a los vestuarios, excepto con los niños menores de 6 años.
- 03.** Los acompañantes no podrán permanecer en el vestuario ni en la zona de baño durante la clase.
- 04.** Aquella persona que desee presenciar la clase deberá acceder a la zona reservada para el público abonando la entrada de visita.
- 05.** En el vestuario no podrán dejarse las prendas personales.
- 06.** El acceso a la zona de baño deberá realizarse con los pies descalzos o calzado adecuado.
- 07.** Es obligatorio el uso de gorro y traje de baño.
- 08.** No está permitido comer en todo el recinto de la piscina.
- 09.** Se debe hacer un buen uso del material y de las instalaciones.
- 10.** Para un mejor servicio sigan en todo momento las instrucciones de nuestro personal.

### INFORMACIÓN GENERAL

El precio de las actividades dirigidas deberá abonarse en la taquilla del Centro Deportivo Municipal Moscardó entre el 13 y 23 del mes anterior, en los horarios de atención al público expuestos en el Tablón de Anuncios a la entrada de la piscina.

Si no se realiza el pago en el plazo establecido se entenderá que el alumno renuncia a su plaza y esta quedará libre.

La temporada de invierno abarca de septiembre a junio y la de verano durante el mes de julio.

El CDM Moscardó dispone de servicio de bar-cafetería-restaurante en el que podrá también reservar con antelación comidas, cenas o celebraciones en el número 665 551 670

El Centro Deportivo Municipal Moscardó esta gestionado por el Club Natación Madrid Moscardó por lo que puede presentar sus sugerencias y reclamaciones en el documento que le facilitarán en taquilla, por correo electrónico en [piscina@clubnatacionmadrid.es](mailto:piscina@clubnatacionmadrid.es) o si lo prefiere en las oficinas de atención al ciudadano o en el número de teléfono 010 de Línea Madrid o a través de internet: [www.madrid.es](http://www.madrid.es).

### TIENDA DEPORTIVA

El Club dispone de tienda especializada en todo tipo de artículos y complementos específicos para la práctica de la natación y el waterpolo, suministrados todos ellos por Turbo, patrocinador oficial del C.N.M. Madrid Moscardó, y la Selección Española de Waterpolo.

