

## 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 Artega, 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 BEBES (3 Y 4 AÑOS)

Dirigido a niños/as de 3 y 4 años que desean iniciarse en el deporte más saludable y completo, bajo la supervisión de un monitor.

### DISTRIBUCIÓN DE GRUPOS Y HORARIOS POR NIVELES

sesiones	días	horarios	duración	precio mes
<b>BEBES (3- 4 AÑOS)</b>				
2	LX	17:00, 17:30, 18:00, 18:30, 19:00	30 min	41,00 €
2	MJ	16:30 (2-3 AÑOS)	30 min.	41.00 €
2	MJ	17:00, 19:00, 19:30	30 min.	41,00 €
1	X	18:00	30 min.	20,50 €
1	J	17:30, 18:00	30 min.	20,50 €
1	V	16:30, 16:45, 17:00, 17:30, 18:00, 18:30, 18:45, 19:00	30 min.	20,50 €
1	V	18:30, 19:15	45 min.	30,75 €
1	S	10:45, 11:30, 12:15	45 min.	30,75 €
1	D	10:45, 11:30, 12:15	45 min.	30,75 €

Cuota de Inscripción: 11,00€

**DOCUMENTACION NECESARIA:** Libro de familia o D.N.I. del alumno

## NORMAS DE ACCESO Y USO A LA PISCINA

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

