

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



CENTRO DEPORTIVO MUNICIPAL MOSCARDÓ

ACTIVIDADES DIRIGIDAS

SEPTIEMBRE 2016 - JUNIO 2017

PROGRAMA ACTIVIDADES DIRIGIDAS PARA ADULTOS: NATACIÓN

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 mayores de 16 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
APRENDIZAJE BÁSICO				
5	LMXJV	12:15	45 min.	35,95 €
3	LXV	8:30, 9:15, 10:00, 15:00, 15:45	45 min.	35,00 €
2	LX	11:30, 20:00, 20:45	45 min.	29,50 €
2	MJ	8:30, 9:15, 10:00, 10:45, 11:30, 15:15, 16:00, 20:00, 20:45, 21:30	45 min.	29,50 €
2	SD	10:00, 10:45, 13:00	45 min.	33,60 €
1	S	13:45	60 min.	26,90 €
NIVEL 1				
5	LMXJV	12:15	45 min.	35,95 €
3	LXV	8:30, 9:15, 10:00, 15:00, 15:45, 16:30	45 min.	35,00 €
3	LXV	14:00	60 min.	35,95 €
2	LX	11:30, 20:00, 20:45	45 min.	29,50 €
2	MJ	8:30, 9:15, 10:00, 10:45, 11:30, 15:15, 16:00, 16:30, 19:15, 20:00, 20:45, 21:30	45 min.	29,50 €
2	SD	10:00, 10:45, 11:30	45 min.	33,60 €
1	S	13:45	60 min.	26,90 €
NIVEL 2				
5	LMXJV	12:15	45 min.	35,95 €
3	LXV	8:30, 9:15, 10:00, 15:45, 16:30, 19:00	45 min.	35,00 €
3	LXV	14:00	60 min.	35,95 €
2	LX	20:00, 20:45	45 min.	29,50 €
2	MJ	8:30, 9:15, 10:00, 11:30, 15:15, 16:00, 20:00, 20:45, 21:30	45 min.	29,50 €
1	V	16:30	45 min.	14,95 €
2	SD	10:00, 10:45, 11:30, 13:00	45 min.	33,60 €
1	S	13:45	60 min.	26,90 €

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 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.

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.

