

DOCUMENTACIÓN NECESARIA:

Fotocopia del Libro de Familia, DNI ó pasaporte para niños de 8 meses a 11 años

Fotocopia del DNI ó pasaporte en los cursos para Adultos y Mayores

INSCRIPCIONES:

Lugar: Oficinas del Patronato Municipal de Deportes de Jaén situadas en las instalaciones deportivas municipales "La Salobreja", Avenida de Granada s/n

Horario: A partir de las 8'30 horas, de lunes a viernes

- Las inscripciones, hasta completar plazas, se efectuarán por riguroso orden de llegada

- Se confeccionará una lista de espera, que tendrá preferencia sobre posibles bajas

- Importante: Máximo una inscripción por persona, a excepción de pertenecer a la misma unidad familiar (padres, hijos y hermanos); debiendo presentar documentación que lo acredite.

ASPECTOS GENERALES:

Para mayor higiene en las piscinas es obligatorio: gorro de baño, chanclas de baño y ducharse antes de usar las piscinas.

Es imprescindible saber nadar en los cursos de natación para la Salud: Terapéutica y Espalda. El primer día de clase deberán aportar informe médico.

SERÁN MOTIVOS DE BAJA:

El incumplimiento de las normas básicas de higiene

El uso inadecuado ó maltrato de las instalaciones y equipamiento

La falta de respeto con los demás usuarios y personal de la instalación



Ayuntamiento de Jaén
CONCEJALÍA DE DEPORTES
Cambiando Jaén, la Ciudad que queremos

Instalación Municipal "La Salobreja"
T. 953 23 91 26 / 28 F. 953 23 91 27

Instalación Municipal "Las Fuentezuelas"
T. 953 26 63 00

www.aytojaen.es
pmd@aytojaen.es

Cursos de
natación
2009/10



Ayuntamiento de Jaén
CONCEJALÍA DE DEPORTES
Cambiando Jaén, la Ciudad que queremos

1 ADAPTACIÓN Y MEJORA EN EL MEDIO ACUÁTICO (A.M.M.A.): Iniciación y perfeccionamiento de la técnica de natación.

a) BEBÉS: Familiarización con el agua para niños de 8 meses a 3 años, en compañía de la madre o del padre.

Días semana: martes y jueves.
 Grupos impares de 8 a 23 meses
 Grupos pares 2 y 3 años
 Grupo I: 11'00 h. Grupo II y Grupo III: 17'00 h.
 Grupo IV y Grupo V: 17'30 h.
 Grupo VI y Grupo VII: 18'00 h.

Duración: Trimestral (Oct-Dic. Ene-Mar. y Abr-Jun).
Plazas: 7 plazas por grupo.
Precio: 50 €.

b) NIÑOS:

4 años:
Horarios: 17'00 h., 18'00 h. y 19'00 h.
Días semana: lunes, miércoles y viernes.
Duración: Trimestral (Oct-Dic. Ene-Mar. y Abr-Jun).
Plazas: 7 plazas por franja horaria.
Precio: 72'80 €.

5 a 11 años:
Horarios: 17'00 h., 18'00 h. y 19'00 horas.
Días semana: lunes, miércoles y viernes.
Duración: Trimestral. (Oct-Dic. Ene-Mar. y Abr-Jun).
Plazas: 30 plazas a la 17'00 h., 30 plazas a la 18'00 h. y 16 plazas a la 19'00 h.
Precio: 72'80 €.

c) CURSO INTENSIVO NIÑOS: MES DE JULIO 4 a 11 años:

NUEVO!!

Horarios: 10'00 h. y 11'00 h.
Días semana: lunes a viernes.
Duración: Mes de julio
Plazas: 20 plazas por franja horaria.
Precio: 37 €.

d) JOVENES -ADULTOS: (12 a 59 años).

Horarios: 19'00 h. y 20'00 h.
Días semana: lunes, miércoles y viernes.
Duración: Trimestral (Oct-Dic. Ene-Mar. y Abr-Jun.).
Plazas: 20 plazas por franja horaria.
Precio: 72'80 €.

e) APRENDIZAJE PARA MAYORES: (A partir de 60 años).

Horario: 18'30 h.
Días semana: martes y jueves.
Duración: Trimestral (Oct-Dic. Ene-Mar. y Abr-Jun.).
Plazas: 25 plazas.
Precio: 20'80 €.

2 NATACIÓN PARA LA SALUD:

a) TERAPEÚTICA: Trabajo físico en el agua para el tratamiento de diferentes patologías, para mayores de 17 años.

Horarios: 9'30 h., 10'30 h. y 20'00 h.
Días semana: lunes, miércoles y viernes.
Duración: Trimestral (Oct-Dic. Ene-Mar. y Abr-Jun.)
Plazas: 12 plazas por franja horaria.
Precio: 83'20 €.

b) ESPALDA: Programas de ejercicios para niños y adolescentes con problemas de raquis, de 10 a 16 años.

Horario: 17'00 h.
Días semana: lunes, miércoles y viernes.
Duración: Trimestral (Oct-Dic. Ene-Mar. y Abr-Jun.).
Plazas: 10 plazas
Precio: 83'20 €.

c) MAYORES: Actividad física en el agua, dirigida al mantenimiento y mejora de la salud para mayores de 60 años.

Horario: 9'30 h. y 11'30 h.
Días semana: Grupo I: lunes, miércoles y viernes: 11'30 h.
 Grupo II: martes y jueves: 9'30 h. viernes: 12'30 h.
Duración: Trimestral (Oct-Dic. Ene-Mar. y Abr-Jun.).
Plazas: 25 plazas por grupo.
Precio: 20'80 €.

d) CURSO MAYORES: MES DE JULIO. Actividad física en el agua, dirigida al mantenimiento y mejora de la salud para mayores de 60 años.

NUEVO!!

Horario: 9'00 h.
Días semana: lunes, miércoles y viernes.
Duración: mes de julio.
Plazas: 30 plazas por grupo.
Precio: 9'45 €.

3 ACUAEROBIC: Aeróbic en el agua

Horarios: 21'00 h.
Días semana: Grupo I: lunes y miércoles: **NUEVO GRUPO!!**
 Grupo II: martes y jueves
Duración: Trimestral.
Plazas: 30 plazas por grupo. Mínimo 15 plazas.
Precio: 46'90 €.



1 ADAPTACIÓN Y MEJORA EN EL MEDIO ACUÁTICO (A.M.M.A.): Iniciación y perfeccionamiento de la técnica de natación.

a) NIÑOS: 5 a 11 AÑOS:

Horarios: 17'00 h. y 18'00 h.
Días semana: lunes, miércoles y viernes.
Duración: Trimestral. (Oct-Dic. Ene-Mar. y Abr-Jun.)
Plazas: 20 plazas a la 17'00 h., 20 plazas a la 18'00 h.
Precio: 72'80 €.

b) JOVENES-ADULTOS: (12 a 59 años).

NUEVO GRUPO!!

Horarios: 9'30 h., 19'00 h. y 20'00 h.
Días semana: lunes, miércoles y viernes.
Duración: Trimestral (Oct-Dic. Ene-Mar. y Abr-Jun.).
Plazas: 10 plazas por franja horaria.
Precio: 72'80 €.

c) APRENDIZAJE PARA MAYORES: (A partir de 60 años).

Horario: 18'00 h.
Días semana: martes y jueves.
Duración: Trimestral (Oct-Dic. Ene-Mar. y Abr-Jun.).
Plazas: 12 plazas.
Precio: 20'80 €.

2 NATACIÓN PARA LA SALUD

ESPALDA: Para alumnos repetidores de otros cursos. Programas de ejercicios para niños y adolescentes con problemas de raquis, de 10 a 16 años.

NUEVO!!

Horario: 17'00 h.
Días semana: lunes, miércoles y viernes.
Duración: Trimestral (Oct-Dic. Ene-Mar. y Abr-Jun.).
Plazas: 10 plazas
Precio: 83'20 €.

PLAZOS DE INSCRIPCIÓN CURSOS AMMA:

- 1º Plazo de Inscripción: A partir de 07 septiembre 2009
- 2º Plazo de Inscripción: A partir de 01 diciembre 2009
- 3º Plazo de Inscripción: A partir de 01 marzo 2010
- Curso Intensivo julio: A partir del 01 junio 2010

PLAZOS DE INSCRIPCIÓN PARA SALUD Y ACUAEROBIC:

- 1º Plazo de Inscripción: A partir de 09 septiembre 2009
- 2º Plazo de Inscripción: A partir de 03 diciembre 2009
- 3º Plazo de Inscripción: A partir de 03 marzo 2010
- Curso julio: A partir del 01 junio 2010