

ENERO, FEBRERO, MARZO 2023					
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
09-ene	10-ene	11-ene	12-ene	13-ene	14-ene
16-ene	17-ene	18-ene	19-ene	20-ene	21-ene
23-ene	24-ene	25-ene	26-ene	27-ene	28-ene
30-ene	31-ene	01-feb	02-feb	03-feb	04-feb
06-feb	07-feb	08-feb	09-feb	10-feb	11-feb
13-feb	14-feb	15-feb	16-feb	17-feb	18-feb
20-feb	21-feb	22-feb	23-feb	24-feb	25-feb
27-feb	28-feb	01-mar	02-mar	03-mar	04-mar
06-mar	07-mar	08-mar	09-mar	10-mar	11-mar
13-mar	14-mar	15-mar	16-mar	17-mar	18-mar
20-mar	21-mar	22-mar	23-mar	24-mar	25-mar

ABRIL, MAYO, JUNIO 2023					
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
27-mar	28-mar	29-mar	30-mar	31-mar	01-abr
03-abr	04-abr	05-abr	06-abr	07-abr	08-abr
10-abr	11-abr	12-abr	13-abr	14-abr	15-abr
17-abr	18-abr	19-abr	20-abr	21-abr	22-abr
24-abr	25-abr	26-abr	27-abr	28-abr	29-abr
01-may	02-may	03-may	04-may	05-may	06-may
08-may	09-may	10-may	11-may	12-may	13-may
15-may	16-may	17-may	18-may	19-may	20-may
22-may	23-may	24-may	25-may	26-may	27-may
29-may	30-may	31-may	01-jun	02-jun	03-jun
05-jun	06-jun	07-jun	08-jun	09-jun	10-jun
12-jun		14-jun		16-jun	17-jun

## NATACIÓN NIÑOS (45 min.)

HORARIO	TIPO CURSO	DÍAS
17:30 y 18:15 19:00	Iniciación y Perfeccionamiento	L-X / M-J
17:30 / 10:30		M-J
18:15 / 11:15		V-S
19:00 / 12:00 19:00		V-S
17:30 / 18:15 / 19:00		X
9:45 / 10:30		V
11:15 / 12:00 / 12:45		S

### PRECIOS

Un día mayores 6 años	Trimestre 77 € / Temporada 195 €
Un día menores 6 años	Trimestre 84 € / Temporada 214 €
Dos días mayores 6 años	Trimestre 140 € / Temporada 357 €
Dos días menores 6 años	Trimestre 153 € / Temporada 390 €

## SINCRO

HORARIO	DÍAS	PRECIOS
18:15 (3)	L-X (N3 13-16)	Trimestre 130 € Temporada 345 €
18:15 (1) / 19:00 (2)	M-J (N1 6-8) / (N2 9-12)	

TODOS LOS CURSOS COMPRAN TARJETA ACCESO 5€ (1º VEZ)

## NATACIÓN BEBÉS (30 min.)

Usar pañal agua y/o neopreno

HORARIO	TIPO CURSO	DÍAS
17:00 / 19:00	Adaptación y Familiarización	M y / ó J
19:00 / 12:00		V y / ó S

PRECIOS	
Un día	35 €
Dos días	60 €

## ADULTOS (45 min.)

HORARIO	TIPO CURSO	DÍAS
8:15 - 9:00	Iniciación	L-X / M-J
16:15 - 17:00	y Perfeccionamiento	M-J-V
20:00 - 20:45		M-J
21:00 - 21:45		L-X / M-J
8:15/21:00	1 ó 3 días a la semana	L-V

### PRECIOS

Un día a la semana	25 €
Dos días a la semana	43 €
Tres días a la semana	48 €

(PAGO MENSUAL) Domiciliar (No incluido el bono baño libre)

## AQUAFITNESS (45 min.)

HORARIO	DÍAS
9:30	L a V
15:30	L - X
20:00	L - X - V
11:00	Domingo y Festivos (No hay baño libre)

## CLUB NATACIÓN (45 min.)

HORARIO	DÍAS
8:15 y 16:15	M - J - V
14:00	L
21:00	L a V

## HORARIO BAÑO LIBRE

HORARIO	DÍAS
8:00 A 22:00	L a V
9:30 A 14:00	S - D y Festivos

TODOS LOS CURSOS COMPRAN TARJETA ACCESO 5€ (1º VEZ)



**ozone**  
SPORTS CLUB

## AQUATRaining

HORARIO	DÍAS
14:30	M

## AQUATERAPEÚTICA (45 min.)

HORARIO	DÍAS
10:30	M - J

## TERAPÉUTICA Y EMBARAZADAS (45 min.)

HORARIO	DÍAS
16:30	L - X - V
21:00	L a V

## PRECIOS BONOS (Incluyen clases acuáticas\*\*\*)

10 sesiones  
B. Libre/Act. Acuáticas 42 €

20 sesiones  
B. Libre/Act. Acuáticas 55 €

Pase día 6 €

Compra tarjeta  
acceso 1ª vez 5 €

Caducidad del bono 4 meses  
(+ de 14 años)



**ozone**  
SPORTS CLUB



**Tel.: 965 654 795**  
**info@ozonesportsclub.com**  
**www.ozonesportsclub.com**

## NATACIÓN TERAPÉUTICA

Es una natación orientada a la prevención y compensación de enfermedades, patologías y lesiones de todo tipo: cardiovasculares, cardiorrespiratorias, ósea articulares. Entre las patologías más comunes que se tratan: escoliosis, hiperlordosis, hipercifosis, hernia discal, atrofia muscular, osteoporosis, artrosis, esquiñes, etc. Va dirigida a todas las edades.

## NATACIÓN

Exclusivo programa que destaca por la posibilidad que tiene el cliente de elegir el objetivo y tipo de clase. Entre: preparación de pruebas físicas, natación terapéutica, natación embarazadas, técnicas de natación, acondicionamiento físico general o específico, mejora de la resistencia, etc.

## NATACIÓN NIÑOS

Curso de iniciación o perfeccionamiento desde 2,5 años a 15 años. Grupos reducidos y adaptados al nivel y edad de los alumnos. Podrán mejorar el equilibrio la flotación, la respiración, la coordinación, la técnica, la disciplina, el trabajo en Equipo, la autoestima y además pasar un rato divertido con amigos.

## NATACIÓN BEBES

Grupos dirigidos a bebés a partir de 6 meses acompañados por un familiar que realice los ejercicios de aprendizaje junto con un monitor. Los objetivos son incentivar el desarrollo psicomotor, fortalecer el sistema cardiorrespiratorio e inmunológico, mejorar y fortalecer la relación afectiva y Cognitiva entre bebé-mamá-papá, iniciar la socialización sin traumas en un Ambiente lúdico y recreativo, desarrollar habilidades vitales de supervivencia, ayudar al bebé a relajarse y sentirse más seguro.



## NATACIÓN ADULTOS

Curso de iniciación o perfeccionamiento a partir de 16 años. Programa orientado en la adquisición o en la mejora de la técnica de los diferentes estilos de natación (crol, braza, espalda y mariposa), sus respectivos virajes y/o entradas al agua.



## AQUAFITNESS

Nuestra clase más completa y divertida, así como una de las más duras. Completísima clase de preparación física en el agua utilizando material auxiliar.

En esta actividad trabajarás la fuerza resistencia de todos los grupos musculares principales, así como la capacidad cardiovascular y cardiorrespiratoria SIN el impacto que causa el trabajo en el suelo como consecuencia de la gravedad.

## NATACIÓN EMBARAZADAS

Se realizan actividades acuáticas para la mejora de la forma física orientada al parto. A través de ejercicios suaves orientados a mejorar la postura, la flexibilidad, la respiración y el tono muscular. La sensación de liviandad permite que las articulaciones se liberen. Contribuye a relajar las zonas más sobrecargadas durante el embarazo. Al ser una actividad aeróbica mejora el sistema cardiorrespiratorio. Proporciona tonicidad a los músculos, ejercitando los brazos, espalda, zona abdominal y piernas.

## NATACIÓN SINCRONIZADA

Disciplina orientada para niñas de entre 6 y 16 años, en la cual se combina natación, gimnasia y danza al ritmo de la música. La sincro demanda grandes habilidades acuáticas, y requiere de resistencia física y flexibilidad, gracia, arte y precisión en el tiempo, así como un excepcional control de apnea bajo el agua.

## AQUA TRAINING

Natación combinada con ejercicios de fuerza, potencia, resistencia y flexibilidad, tanto dentro del agua como fuera, con material o sin. Una combinación explosiva. Clase muy intensa!!!!