

NATACIÓN VERANO 2023

NATACIÓN NIÑOS 45 min.

1ª QUINCENA DEL 19-06 AL 30-06 (SOLO A LAS 17:30/18:15)
2ª QUINCENA DEL 03-07 AL 14-07
3ª QUINCENA DEL 17-07 AL 28-07
4ª QUINCENA DEL 31-07 AL 11-08
5ª QUINCENA DEL 14-08 AL 28-08
HORARIOS : 10:30 hs INIC.11:15hs PERFECCIONAMIENTO
17:30hs – 18:15hs INICIACIÓN Y PERFECCIONAMIENTO
PRECIO 70€ QUINCENA + 5€ TARJETA DE ACCESO

Comenzamos temporada 2023/24 a partir 20 de septiembre

NATACIÓN BEBES 30 MIN.

HORARIO	A partir de 7 meses hasta 2,5 años	DÍAS
17/19hs	Adaptación y Familiarización	M y/o J
19/12hs	Adaptación y Familiarización	V y/o S
PRECIOS	2 días (MENSUAL)	60€
	1 día (MENSUAL)	35€

NATACIÓN VERANO 2023

NATACIÓN NIÑOS 45 min.

1ª QUINCENA DEL 19-06 AL 30-06 (17:30hs – 18:15hs)
2ª QUINCENA DEL 03-07 AL 14-07
3ª QUINCENA DEL 17-07 AL 28-07
4ª QUINCENA DEL 31-07 AL 11-08
5ª QUINCENA DEL 14-08 AL 28-08
HORARIOS : 10:30 hs INIC.11:15hs PERFECCIONAMIENTO
17:30hs – 18:15hs INICIACIÓN Y PERFECCIONAMIENTO
PRECIO 70€ QUINCENA + 5€ TARJETA DE ACCESO
TEMPORADA 2023/24 A PARTIR DEL 20 DE SEPTIEMBRE

NATACIÓN BEBES 30 MIN.

HORARIO	A partir de 7 meses hasta 2,5 años	DÍAS
17/19hs	Adaptación y Familiarización	M y/o J
19/12hs	Adaptación y Familiarización	V y/o S
PRECIOS	2 días (MENSUAL)	60€
	1 día (MENSUAL)	35€

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)

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 42 €
B. Libre/Act. Acuáticas

20 sesiones 55 €
B. Libre/Act. Acuáticas

Pase día 6 €

Compra tarjeta
acceso 1ª vez 5 €

Caducidad del bono 4 meses
(+ de 14 años)



ozone

S P O R T S C L U B



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!!!!