NATACIÓN NIÑOS (45 min.)

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

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	Iniciacion y Perfeccionamiento	L-X / M-J
16:15 - 17:00		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)

SINCRO

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

PRECIOS

Trimestre 130 €
Temporada 345 €

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

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

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)

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

ozone SPORTS CLUB

Telf.: 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, esquinces, 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.

ozone
SPORTS CLUB

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, gracilidad, 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!!!!!

CURSO NATACIÓN NIÑOS

ENERO/ MARZO 2024					
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
08-ene	09-ene	10-ene	11-ene	12-ene	13-ene
15-ene	16-ene	17-ene	18-ene	19-ene	20-ene
22-ene	23-ene	24-ene	25-ene	26-ene	27-ene
29-ene	30-ene	31-ene	01-feb	02-feb	03-feb
05-feb	06-feb	07-feb	08-feb	09-feb	10-feb
12-feb	13-feb	14-feb	15-feb	16-feb	17-feb
19-feb	20-feb	21-feb	22-feb	23-feb	24-feb
26-feb	27-feb	28-feb	29-feb	01-mar	02-mar
04-mar	05-mar	06-mar	07-mar	08-mar	09-mar
11-mar	12-mar	13-mar	14-mar	15-mar	16-mar
18-mar	19-mar	20-mar	21-mar	22-mar	23-mar
	26-mar				

Total clases 2 días 22

Total clases sólo 1 día 11

Comienzo clases

Fin clases

Festivo no clases

965654795

administracion@ozonesportsclub.com

www.ozonesportsclub.com

CURSO NATACIÓN NIÑOS

ENERO/ MARZO 2024					
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
08-ene	09-ene	10-ene	11-ene	12-ene	13-ene
15-ene	16-ene	17-ene	18-ene	19-ene	20-ene
22-ene	23-ene	24-ene	25-ene	26-ene	27-ene
29-ene	30-ene	31-ene	01-feb	02-feb	03-feb
05-feb	06-feb	07-feb	08-feb	09-feb	10-feb
12-feb	13-feb	14-feb	15-feb	16-feb	17-feb
19-feb	20-feb	21-feb	22-feb	23-feb	24-feb
26-feb	27-feb	28-feb	29-feb	01-mar	02-mar
04-mar	05-mar	06-mar	07-mar	08-mar	09-mar
11-mar	12-mar	13-mar	14-mar	15-mar	16-mar
18-mar	19-mar	20-mar	21-mar	22-mar	23-mar
	26-mar				

Total clases 2 días 22

Total clases sólo 1 día 11

Comienzo clases

Fin clases

Festivo no clases

965654795

administracion@ozonesportsclub.com

www.ozonesportsclub.com