

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: **Danza del Vientre, Bailes de Salón, Aerobic y Acuafitness...**

NOTICIAS



EXITOSO FIN DE TEMPORADA DEL CLUB NATACIÓN MADRID MOSCARDÓ

Patricia Herrera, campeona del mundo de waterpolo con la Selección Nacional Junior.

Claudia Abad y Beatriz Miguelañez, bronce en el C° de Europa sub 17 waterpolo.

Irene Andrea medallista en Belgrado en el Campeonato de Europa Junior de Natación.

El CN Madrid Moscardó CAMPEON DE ESPAÑA en el Campeonato de España Junior Femenino de Natación celebrado en Palma de Mallorca.

¡¡NUESTRAS ESCUELAS TRIUNFAN!!

¡¡Campeones Alevines de la Comunidad de Madrid en Waterpolo!!

¡¡Campeones Alevines de la Comunidad de Madrid en Natación!!

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 2011 - JUNIO 2012



CURSOS CDM MOSCARDÓ

CURSO	DIAS	DURACIÓN	PRECIO MENSUAL	NºGRUPOS	OBSERVACIONES
NATACION INFANTIL	LXV	30 min.	19,80 €	90	Niveles: Baby (5años), Básico, Nivel 1 y 2
	MJ		16,10 €		
	Lo M o X o J o V	60 min.	13,50 €		
	M o J o V	45 Mmin	19,80 €		
	LX				
	MJ				
NATACION ADULTO	LMXJV	45 min.	32,50 €	84	Niveles: Básico, Nivel 1 y 2
	LXV		26,80 €		
	MJ				
ACUAFITNESS	LXV	45 min.	32,50 €	1	
ESPECIALIZACIÓN MIXTA	LXV	60 min.	32,50 €	8	30 min. de Gimnasia en sala y 30 min. en piscina
	MJ		26,80 €		
ACUAGYM	LXV	45 min.	32,50 €	7	15 min. de gimnasia en agua y 30 min. de natación
	MJ		26,80 €		
TERCERA EDAD	LXV	30 min.	11,80 €	4	Cursos de natación para mayores de 65 años
	MJ		8,40 €		
BAILES DE SALÓN	LX	45 min.	26,80 €	2	
	V	90 min.			
DANZA DEL VIENTRE	MJ	45 min.	26,80 €	1	
AEROBIC	MJ	45 min.	26,80 €	1	
PILATES	LXV	45 min.	32,50 €	20	Cursos de Pilates, Pilates Complet y Pilates Plus
	LX		26,80 €		
	MJ				
	LXV	30 min.	22,10 €		
	MJ				
TAEKWONDO					Consultar
TRIATLON					Consultar
VOLEY PLAYA					Consultar

NORMAS DE ACCESO Y USO A LA PISCINA

- El acceso a los vestuarios se realizará 10 minutos antes del inicio de la clase.
- No está permitido el acceso de acompañantes a los vestuarios, excepto con los niños menores de 6 años.
- Los acompañantes no podrán permanecer en el vestuario ni en la zona de baño durante la clase.
- Aquella persona que desee presenciar la clase deberá acceder a la zona reservada para el público abonando la entrada de visita.
- En el vestuario no podrán dejarse las prendas personales.
- El acceso a la zona de baño deberá realizarse con los pies descalzos o calzado adecuado.
- Es obligatorio el uso de gorro y traje de baño.
- No está permitido comer en todo el recinto de la piscina.
- Se debe hacer un buen uso del material y de las instalaciones.
- Para un mejor servicio sigan en todo momento las instrucciones de nuestro personal.

INFORMACIÓN GENERAL

El precio del curso se deberá pagar entre el 13 y el 23 del mes anterior en la taquilla del Centro Deportivo 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 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. Madrid Moscardó, y la Selección Española de Waterpolo.

