

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 junior con la Selección Nacional de waterpolo.

Claudia Abad y Beatriz Miguelañez medalla de bronce en el Campeonato de Europa de waterpolo sub-17.

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 Artega, 5 . 28026 . Madrid . +34.91.500.39.40 . +34.91.500.14.47

www.clubnatacionmadrid.es



CENTRO DEPORTIVO MUNICIPAL MOSCARDÓ

ACTIVIDADES DIRIGIDAS

TRIATLON-ACUATLON-TRICROSS



TRIATLON-DUATLON-ACUATLON-TRICROSS

La actividad se estructura en torno a la práctica de los deportes de Natación, Atletismo y Ciclismo.

El programa enfoca a través de entrenamientos presenciales dirigidos y disponibilidad de espacios para

Entrenamientos libres siguiendo la programación propuesta por los técnicos responsables.

Dirigido a mayores de 16 años que desean iniciarse en un deporte saludable y completo, que quieran practicar y Perfeccionar su eficiencia en cualquiera de sus tres modalidades.

DISTRIBUCIÓN DE ENTRENAMIENTOS

deporte	días	Instalación-Zona	duración	horario
ENTRENAMIENTOS DIRIGIDOS				
ATLETISMO	MJ	Parque Manzanares, Casa de Campo, Colegio Nuevo Centro	60 min	19:00
NATACION	LX	Colegio Nuevo Centro	60 min	19:00
NATACION	S	Piscina Moscardó	60 min	13:45
CICLISMO	SD	Casa de Campo-Rutas propuestas	120 min	11:00
TEC. GRAL Transiciones	V	Piscina Moscardó	60 min	19:00
DISPONIBILIDADES-ENTRENAMIENTOS LIBRES				
NATACION	MJV	Piscina Moscardó		8:30-14:00 15:00-17:00
GIMNASIO	LXV	Piscina Moscardó		9:00-18:00
MODALIDADES COMPETICIÓN				
TRIATLON	FLASH	150 m Natación + 4 Km Ciclismo + 1 Km Atletismo		
	Super Sprint	300 m Natación + 8 Km Ciclismo + 2 Km Atletismo		
	Sprint	750 m Natación + 20 Km Ciclismo + 5 Km Atletismo		
	Olimpic	1.500 m Natación + 40 Km Ciclismo + 10 Km Atletismo		
DUATLON		Atletismo + Ciclismo + Atletismo		
ACUATLON		Atletismo + Natación + Atletismo		
TRICROSS		Natación + Btt + Cross		

Cuota de Inscripción: 13,50 €.

FF

NORMAS DE ACCESO Y USO A LA PISCINA

- | | |
|--|---|
| 01. El acceso a los vestuarios se realizará 10 minutos antes del inicio de la clase. | 06. El acceso a la zona de baño deberá realizarse con los pies descalzos o calzado adecuado. |
| 02. No está permitido el acceso de acompañantes a los vestuarios, excepto con los niños menores de 6 años. | 07. Es obligatorio el uso de gorro y traje de baño. |
| 03. Los acompañantes no podrán permanecer en el vestuario ni en la zona de baño durante la clase. | 08. No está permitido comer en todo el recinto de la piscina. |
| 04. Aquella persona que desee presenciar la clase deberá acceder a la zona reservada para el público abonando la entrada de visita. | 09. Se debe hacer un buen uso del material y de las instalaciones. |
| 05. En el vestuario no podrán dejarse las prendas personales. | 10. Para un mejor servicio sigan en todo momento las instrucciones de nuestro personal. |

INFORMACIÓN GENERAL Y PRECIOS

El precio de la actividad es de **40 €** al mes. Deberá abonarse en la taquilla del Centro Deportivo Madrid Moscardó entre el 13 y 23 del mes anterior, 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.

Contacto y consultas a través de triatlon@clubnatacionmadrid.es
entrenador Rubén Serradilla
en el tlfno 696 17 82 83 o rubenserradilla@hotmail.com

La temporada de invierno abarca de septiembre a junio y la de verano durante el mes de julio. El Centro Deportivo Municipal Moscardó está gestionado por el Club Natación Madrid Moscardó por lo que puede presentar sus sugerencias y reclamaciones en el documento que le facilitará 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.M. Madrid Moscardó, y la Selección Española de Waterpolo.

