

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: **Aerobic, Acuagym, Acuafitness y Pádel...**

NOTICIAS



Laura López , medalla de plata de waterpolo en los JJOO Londres 2012
Laura López y Patricia Herrera medalla de oro de waterpolo en el Campeonato del mundo 2010 y Campeonas de Europa Budapest 2014

Copa de España de clubes División de Honor
Subcampeón Equipo Femenino
4º Clasificado Equipo Masculino

Carmen Herrero Campeona España 50 Libre, 50 Mariposa
Jose Valdivia Campeón España Absoluto 50 Mariposa

CENTRO DEPORTIVO MUNICIPAL MOSCARDÓ

C/Andrés Ballester, 5 . 28026 . Madrid . +34.91.500.39.40 . +34.91.500.14.47
www.clubnatacionmadrid.es



CENTRO DEPORTIVO MUNICIPAL MOSCARDÓ

ACTIVIDADES DIRIGIDAS

TRIATLON-DUATLON-ACUATLON-CARRERAS POPULARES

SEPTIEMBRE 2015 - 2016

TRIATLON-DUATLON-ACUATLON-C. CARRERAS POPULARES

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.

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

Días	Instalación-Zona	Modalidad	Horario
ENTRENAMIENTOS DIRIGIDOS			
MJ	Polideportivo Jesús Rollan	Atletismo	20:00
MJ	Polideportivo Jesús Rollan	Natación	20:45
SD	Quiosco Villaverde Bajo	Ciclismo	9:00 *
DISPONIBILIDADES-ENTRENAMIENTOS LIBRES			
MJ	Piscina Madrid Moscardó	Natación	8:30-14:00 15:00-17:00
V	Piscina Madrid Moscardó	Natación	8:30-17:15
S	Piscina Madrid Moscardó	Natación	10:00-14:45
D	Piscina Madrid Moscardó	Natación	10:00-13:45
LXV	Piscina Madrid Moscardó	Gimnasio	17:00-22:15
ENVÍO DE PLANIFICACIÓN SEMANALMENTE.			

*Horario sujeto a confirmación del técnico

Cuota de Inscripción: 13,50€.

NORMAS DE ACCESO Y USO A LA PISCINA

01. El acceso a los vestuarios se realizará 10 minutos antes del inicio de la clase.
02. Uso obligatorio de casco en segmento ciclista.
03. Asistencia obligatoria mayor al 50 % de las sesiones mensuales.
04. Confirmación de horarios y lugares a través de redes sociales.
05. En el vestuario no podrán dejarse las prendas personales.
06. El acceso a la zona de baño deberá realizarse con los pies descalzos o calzado adecuado.
07. Es obligatorio el uso de gorro y traje de baño.
08. No está permitido comer en todo el recinto de la piscina.
09. Se debe hacer un buen uso del material y de las instalaciones.
10. Para un mejor servicio sigan en todo momento las instrucciones de nuestro personal.

INFORMACIÓN GENERAL Y PRECIOS

El precio de la actividad es bimensual (80 €). Deberá abonarse en la taquilla del Centro Deportivo Municipal 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 o domiciliando los pagos a través del impreso correspondiente facilitado en la taquilla del centro.

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 tño. 696 17 82 83

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, 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.

