

## TE PUEDE INTERESAR



## OTRAS ACTIVIDADES PARA ADULTOS

### Natación

Dirigido a mayores de 16 años que desean iniciarse en el deporte más saludable y completo, que quieran practicar y perfeccionar su eficiencia de nado o que estén preparando oposiciones.

### Pilates

Método mundialmente reconocido y efectivo de tonificación muscular, mejora articular y aumento

de la flexibilidad.

También se ha demostrado beneficioso para reducir el estrés, aumentar la capacidad de concentración y mejorar el equilibrio mental. Y además, otras formas diferentes y divertidas de hacer ejercicio: **Aerobic, Yoga, Pádel...**

## NOTICIAS



- **ANDREA ARIAS:** Campeona de Europa con la Selección Española Juvenil de Waterpolo en Novi Sad (Serbia)
- **SOFIA DIAZ:** 4ª En el Campeonato del Mundo Junior de Waterpolo femenino disputado en Volos (Grecia)
- **JOSE MANUEL VALDIVIA:** Campeón de España Absoluto en 50m. Mariposa
- **ALVARO GOMEZ:** Campeón de España Infantil en 50 y 100 metros Braza.

## CENTRO DEPORTIVO MUNICIPAL MOSCARDÓ

C/Andrés Arteaga, 5 . 28026 . Madrid . +34.91.500.39.40 . +34.91.500.14.47  
[www.clubnatacionmadrid.es](http://www.clubnatacionmadrid.es)



**CENTRO DEPORTIVO MUNICIPAL MOSCARDÓ**

# ACTIVIDADES DIRIGIDAS

**SEPTIEMBRE 2017 - JUNIO 2018**  
**(ACUAGYM-ACOND.FÍSICO)**

## PROGRAMA ACTIVIDADES DIRIGIDAS PARA ADULTOS:

Especialización Mixta (combinado de gimnasia suave en el gimnasio y actividad en piscina) y Acuagym (toda la actividad se realiza en el agua) están indicados para rehabilitación de lesiones, acondicionamiento físico, etc...

### DISTRIBUCIÓN DE GRUPOS Y HORARIOS POR NIVELES

| días   | horarios                 | duración | precio mes |
|--|--------------------------|----------|------------|
| <b>COMBINADO - NATACIÓN / ACONDICIONAMIENTO FÍSICO</b> |                          |          |            |
| LXV  | 9:00                     | 45 min.  | 32,50€     |
| MJ   | 9:00                     | 45 min.  | 26,00€     |
| <b>ACUAGYM</b>   |                          |          |            |
| LXV  | 9:00, 9:45, 10:30        | 45 min.  | 32,50 €    |
| MJ   | 9:00, 9:45, 10:30, 11:15 | 45 min.  | 26,00 €    |

Cuota de Inscripción: 11,00 €

''Conforme a lo dispuesto en el artículo 18.4 de la Ley 38/2003, se hace constar que ésta actividad está subvencionada por el ayuntamiento de Madrid''

## 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.** No está permitido el acceso de acompañantes a los vestuarios, excepto con los niños menores de 6 años.
- 03.** Los acompañantes no podrán permanecer en el vestuario ni en la zona de baño durante la clase.
- 04.** Aquella persona que desee presenciar la clase deberá acceder a la zona reservada para el público abonando la entrada de visita.
- 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

El precio de las actividades dirigidas 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.

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](mailto: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.

