

## TE PUEDE INTERESAR



### OTRAS ACTIVIDADES PARA ADULTOS

#### COMBINADO NATACIÓN/ ACOND. FÍSICO

Combinado de gimnasia suave en gimnasio y de actividad en piscina. Indicado para rehabilitación de lesiones, acondicionamiento físico, etc

#### 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, Acuagym, Pádel...**

## NOTICIAS



- **ANDREA ARIAS:** Campeona de Europa con la Selección Española Juvenil de Waterpolo en Novi Sad (Serbia)
- **SOFIA DIAZ:** 4º 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 2018 - JUNIO 2019**

**(N1, N2 INFANTIL)**

## PROGRAMA ACTIVIDADES DIRIGIDAS PARA : NATACIÓN INFANTIL NIVEL 1 y 2

Dirigido a niños/as a partir de 6 años que desean iniciarse en el deporte más saludable y completo, que quieran practicar y perfeccionar su eficiencia de nado.

La actividad se estructura en tres niveles: **Nivel 0, Nivel 1 y Nivel 2** bajo la supervisión de un monitor.

### DISTRIBUCIÓN DE GRUPOS Y HORARIOS POR NIVELES

días	horarios	duración	precio mes
<b>NATACIÓN INFANTIL NIVEL 1</b>			
LX	16:45, 17:30, 18:15	45 min.	19,50 €
MJ	16:45, 17:30, 18:15	45 min.	19,50 €
M	17:30	60 min.	15,60 €
J	17:30	60 min.	15,60 €
V	17:15	60 min.	15,60 €
S	10:45, 11:45, 12:30	60 min.	15,60 €
D	10:45, 11:45, 12:30	60 min.	15,60 €
SD	10:00	45 min.	19,60 €
<b>NATACIÓN INFANTIL NIVEL 2</b>			
LX	17:30	45 min.	19,50 €
MJ	16:45	45 min.	19,50 €
M	17:30	60 min.	15,60 €
J	17:30	60 min.	15,60 €
V	17:15	60 min.	15,60 €
S	10:45, 12:30	60 min.	15,60 €
D	10:45, 12:30	60 min.	15,60 €
<b>NATACIÓN JOVEN (NIVEL 1 y 2) DE 15 A 26 AÑOS</b>			
V	16:30	45 min	10,40 €

Cuota de Inscripción: 11,00 €

**Pruebas de nivel:** De lunes a viernes de 10:00 a 19:00. Sábados y domingos de 10:00 a 13:00

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

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

