

## 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

#### COMBINADO NATACIÓN/ACOND. FÍSICO

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

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:** 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 2018 - JUNIO 2019

**(PILATES, AEROBIC, YOGA)**



## PROGRAMA ACTIVIDADES DIRIGIDAS PARA ADULTOS:

Pilates es un 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.

### DISTRIBUCIÓN DE GRUPOS Y HORARIOS

días	horarios	duración	precio mes
<b>PILATES (MÉTODO DE TONIFICACIÓN CORPORAL)</b>			
LX	9:00, 10:00, 17:30, 18:30, 19:30, 20:30	60 min.	26,00 €
MJ	17:30, 19:30, 20:30	60 min.	26,00 €
<b>AEROBIC</b>			
MJ	18:30	60 min.	26,00 €
<b>YOGA</b>			
LX	11:00	60 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 está 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.

