

RENACUAJOS

Clases dirigidas a niñ@s cuyas edades están comprendidas entre los 3 y 5 años.

No es necesaria la presencia de un acompañante dentro del agua.

Es el nivel inicial. Se persigue la familiarización del niñ@ con el medio acuático. Se inicia al niño/a en las habilidades básicas acuáticas a través de una metodología basada en el juego y en el descubrimiento del nuevo medio, en un ambiente seguro y divertido.

Objetivo principal: **FAMILIARIZACIÓN CON EL MEDIO.**

Grupos reducidos: dos profesores dividen el grupo dependiendo del nivel de cada alumn@.



DIAS	HORAS	PLAZAS
GRUPO A: MARTES Y JUEVES	17:30 a 18:00	12
GRUPO B: LUNES, MIERCOLES Y VIERNES	17:30 a 18:00	12
GRUPO B: DIA SUELTO	17:30 a 18:00	12

IMPORTE MENSUAL	SOCIO	NO SOCIO
GRUPO A	45€	64€
GRUPO B	55€	74€
GRUPO B: DIA SUELTO	35€	45€

Las Ranillas Spa, Gym & Golf

Paseo de la Noria 3
Parque del Agua – Luis Buñuel
50018 Zaragoza



976 976 804

Información:
cristina.gallego@lasranillas.com

Inscripción On-line
www.lasranillas.com



PARKING GRATUITO A 50 MTS.



www.lasranillas.com
SPA - GYM - GOLF



CURSO DE NATAACION 2015/16

NUESTRO OBJETIVO ES EL TUYO:

- ✓ **DESARROLLAR SUS DESTREZAS Y HABILIDADES.**
- ✓ **MEJORAR SU SEGURIDAD, AUTONOMÍA Y CONFIANZA EN EL MEDIO ACUÁTICO.**
- ✓ **QUE ADQUIERAN HÁBITOS DE VIDA SALUDABLES.**

Las características del Balneario permiten aprender en un entorno agradable, con una calidad de agua inmejorable y una temperatura estable de 32 grados que conlleva un aprendizaje placentero y efectivo.



disfrutamos
cuidándote

MATRONATACION A

CURSO DE DOS DIAS/SEMANA – 30´

Actividad dirigida a bebés entre 6 y 24 meses de edad. Clases con un acompañante que se mete en el agua con el bebé y sigue las pautas que propone el profesor. Obligatorio el uso de pañal de agua.

Objetivo principal: **FAMILIARIZACIÓN CON EL MEDIO**, mediante chapoteos y deslizamientos en el agua. Desequilibrios controlados. Fortalecimiento del tronco y lumbares.

MATRONATACION B

CURSO DE UN DIA/SEMANA – 30´

Actividad dirigida a bebés entre desde los 24 hasta los 36 meses. Clases con un acompañante que se mete en el agua con el bebé y sigue las pautas que propone el profesor. Obligatorio el uso de pañal de agua.

Objetivo principal: **FAMILIARIZACIÓN CON EL MEDIO**, mediante actividades lúdicas de estimulación motriz con total libertad de movimientos dentro del medio acuático con el objetivo de conseguir una predisposición positiva y soltura. Disociación postural de la cabeza con respecto del tronco. Habilidades del control de la cabeza estimulándolos por referencias visuales.

Grupos reducidos en ambas opciones: dos profesores dividen el grupo.



MAT.A - DIAS	HORAS	PLAZAS
MARTES	17:00 a 17:30	12
JUEVES	17:00 a 17:30	12
MAT.B - DIAS	HORAS	PLAZAS
LUNES	17:00 a 17:30	12
MIÉRCOLES	17:00 a 17:30	12
VIERNES	17:00 a 17:30	12

IMPORTE MENSUAL	SOCIO	NO SOCIO
MATRONATACION A	70€	88€
MATRONATACION B	47€	60€

RANILLAS

Clases dirigidas a niñ@s cuyas edades están comprendidas entre los 6 y 8 años.

El objetivo principal a conseguir en esta etapa del aprendizaje es que los niñ@s consigan diferenciar sin ningún problema cada uno de los estilos así como adquirir un dominio básico de los mismos.

Una vez conseguido que el alumno sea autónomo y se desenvuelva con soltura en el medio acuático, se persigue alcanzar la iniciación deportiva global a los diferentes estilos, salidas y virajes. Esto nos servirá de base para el siguiente nivel de la programación deportiva, en el que se buscare un desarrollo el perfeccionamiento del gesto y, por tanto, la máxima eficacia posible.

Objetivos general: **DOMINIO BASICO DE LOS ESTILOS CROL, BRAZAY ESPALDA.**

Grupos reducidos: dos profesores dividen el grupo dependiendo del nivel de cada alumna@.



DIAS	HORAS	PLAZAS
GRUPO A: MARTES Y JUEVES	18:00 a 18:30	12
GRUPO B: LUNES, MIÉRCOLES Y VIERNES	18:00 a 18:30	12
GRUPO B: DIA SUELTO	18:00 a 18:30	12

IMPORTE MENSUAL	SOCIO	NO SOCIO
GRUPO A	45€	64€
GRUPO B	55€	74€
GRUPO B: DIA SUELTO	35€	45€

SAPOS

Clases dirigidas a niñ@s más mayores cuyas edades están comprendidas entre los 9 y 99 años.

Los alumna@s que pasan a este nivel deben llegar con un dominio total del medio. Deben ser capaces de realizar varios largos seguidos sin problemas diferenciando claramente los estilos.

Grupos reducidos: dos profesores dividen el grupo dependiendo del nivel de cada alumna@.

Objetivo general: **INICIACIÓN Y/O PERFECCIONAMIENTO DE LOS ESTILOS Y DEMÁS DESTREZAS ACUATICAS: SALTOS, VOLTEOS E INMERSIONES.**

DIAS	HORAS	PLAZAS
GRUPO A: MARTES Y JUEVES	19:30 a 20:15	12
GRUPO B: LUNES, MIÉRCOLES Y VIERNES	19:30 a 20:15	12
GRUPO B: DIA SUELTO	19:30 a 20:15	12

IMPORTE MENSUAL	SOCIO	NO SOCIO
GRUPO A	62€	77€
GRUPO B	72€	87€
GRUPO B: DIA SUELTO	52€	67€

