

ACTIVIDADES DIRIGIDAS PISCINA MUNICIPAL “LAS FRANCESAS”

Objetivos Generales

1. **Accesibilidad:** Promover la actividad física en todos los sectores de la población, con énfasis en colectivos más desfavorecidos
2. **Variedad:** Ofrecer un programa amplio, dinámico y sensible a las necesidades actuales y emergentes.
3. **Conciencia:** Extender el conocimiento sobre los beneficios físicos, psíquicos y sociales de la actividad física.
4. **Participación:** Transformar las instalaciones en espacios de encuentro que fomenten las relaciones interpersonales y sociales.
5. **Calidad:** Gestionar eficazmente los recursos para garantizar la rentabilidad social y económica.

Actividades de Piscina

Las actividades en piscina incluirán los siguientes cursos de 1 o 2 días/semana:

- Matronatación. Bebés de 6 meses a 3 años con tutor.
- Benjamines. Desde los 3 años sin tutor

**Estos dos cursos anteriores se desarrollarán en el vaso de iniciación con ratios reducidas. Su duración será de 30min. Sus tarifas están vinculadas al resto de los cursos de 1 o 2 días/semana con la anterior justificación.*

- Natación infantil. Desde los 5 años hasta los 16 años.
- Natación adultos. A partir de 16 años.
- Actividades dirigidas en piscina. *Ver oferta de actividades

**Duración 45' con ratios a partir de 6 usuarios y adaptados a cada nivel.*

- Niveles adaptados organizados en diferentes grupos a la capacidad de los alumnos.
- Diversos objetivos: Adaptación al medio, Mejora cardiovascular, Tonificación, técnica de nado, entre otros.
- Diseño de programación didáctica considerando los objetivos de cada nivel.

Actividades de Sala

El programa de actividades dirigidas en las diferentes salas existentes incluye opciones de cursos de 1 o 2 días/semana con duración de 50' y cursos express de 30'. Estas actividades combinarán diferentes técnicas de entrenamiento, adaptadas a:

- Quema de calorías.
- Mejora de la capacidad cardiorrespiratoria.
- Tonificación muscular.
- Incremento de los patrones generales de salud

NORMATIVA DE LAS ACTIVIDADES

1. Inscripciones:

- Las inscripciones deben realizarse en la recepción de la piscina.
- El pago del cuatrimestre debe hacerse por adelantado para reservar plaza.
- Los usuarios podrán continuar en el mismo grupo abonando el siguiente cuatrimestre la semana anterior al inicio.

2. Control de Asistencia:

- Los monitores llevarán un control de asistencia.
- Faltas continuadas durante 1 mes implicarán la baja de la plaza sin derecho a devolución, salvo justificación por enfermedad o situaciones excepcionales a valorar por la dirección y Concejalía.

3. Acceso a Instalaciones:

- Los inscritos podrán acceder por los tornos 10 minutos antes del inicio y salir 15 minutos después de finalizar la actividad.

4. Normas de Vestimenta:

- **Piscina:** Bañador deportivo, gorro, gafas, toalla y chanclas.
- **Sala:** Ropa deportiva, calzado exclusivo para la sala y toalla.

5. Higiene y Seguridad de la Salud:

- Los usuarios deben respetar los horarios y el material de las actividades.
- Mantener las instalaciones limpias y en buen estado.
- Cada usuario debe ser responsable de haber realizado un reconocimiento médico para la práctica deportiva, siendo recomendable en todas las edades y a partir de 40 años se firmará que es apto para la actividad del curso al que se inscribe.
- En usuarios con algún grado de discapacidad tanto física como psíquica, es obligatorio informar en el momento de realizar la preinscripción a una actividad para garantizar una buena atención y organización en la misma.

6. Cancelaciones y Cambios:

- No se admitirán devoluciones por cancelaciones de inscripciones.
- La organización se reserva el derecho de modificar horarios o grupos si fuese necesario, así como al cambio de grupos por niveles.

Esta normativa es específica al servicio de las actividades. Todos los usuarios inscritos en una actividad se consideran usuarios de la instalación y por tanto deben cumplir también La Normativa Municipal establecida por el uso de las instalaciones.