



Desde Aserpinto queremos presentar los distintos cursos de la Piscina Municipal Climatizada de Pinto para la temporada 2020-2021. Esta temporada dará comienzo el 1 de octubre de 2020 y finalizará el 30 de junio de 2021.

Las actividades que se podrán realizar son:

- ✓ **Cursos de natación para adultos y cursos para mayores de 65 años:** son clases de distintos niveles en función de las necesidades de los usuarios. Comprenden desde el nivel “Básico”, para aquellas personas que no estén familiarizadas con el medio acuático o tengan miedo al agua, hasta el “Perfeccionamiento”, para quienes tengan un buen conocimiento del nado y solo deseen mejorar su estilo. Asimismo, existen niveles intermedios.
- ✓ **Cursos de natación para niños:** son cursos para edades desde 1 año hasta los 15 años. Los niños de 1 y 2 años podrán venir, acompañados de un adulto, a nuestros cursos de “matronatación”, donde se adaptarán al medio acuático. 3 y 4 años asistirán a los cursos de “Alevines” donde se familiarizarán con técnicas de nado ayudados por sus monitores, a la vez que se favorecerá su autonomía. Aquellos comprendidos entre los 5 y los 14 años tendrán la oportunidad de asistir a unos cursos nivelados de manera análoga a las clases de adultos.
- ✓ **Aquagym:** son cursos pensados para aquellos usuarios que deseen hacer deporte en el agua pero que no quieran mejorar su estilo de nado, o bien que quieran completar su entrenamiento de natación con otra práctica deportiva. Se trata de realizar ejercicios, guiados por un monitor cualificado, con la resistencia que opone el medio acuático. Será imprescindible saber nadar para poder apuntarse a las clases de Aquagym, ya que se imparten tanto en piscina poco profunda como en piscina profunda.
- ✓ **Embarazadas:** son clases para que aquellas mujeres que estén encintas puedan realizar prácticas deportivas hechas a medida. El medio acuático es perfecto para este tipo de actividades, debido a la sensación de ingravidez que se experimenta. Como en el caso de los cursos de “Aquagym”, para asistir a las clases para embarazadas será indispensable saber nadar, ya que se imparten tanto en piscina poco profunda como en piscina profunda.
- ✓ **Entrenamiento guiado y Swim and Fit:** son entrenamientos pautados, guiados por un monitor cualificado, enfocados especialmente para nadadores de cierto nivel, en los que se hará más hincapié en la preparación física para la práctica de la natación que en el resto de nuestros cursos. Muy indicados usuarios que deseen enfrentarse a alguna prueba en concreto (nadadores, nadadores de aguas abiertas o triatletas) y para opositores

La preinscripción, cuyo plazo comenzará el 7 de septiembre y terminará el 14 del mismo mes, se realizará en las instalaciones de la Piscina Municipal Climatizada de Pinto, situada en la Travesía del Prado, s/n.