

MUNDOLUDENS 2025

# ACTIVIDADES ACUÁTICAS



VERANO '25

CASINO DE LEÓN  
PURO DEPORTE



# DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD



## INFANTIL (DESDE LOS 6 MESES HASTA LOS 12 AÑOS)

INICIACIÓN I (2-3 AÑOS)	<i>Dominio básico del medio acuático. Desarrollo de habilidades que permiten: reducir el miedo al agua, desplazamiento autónomo, respiración básica, cambios de posición, zambullidas e inmersiones.</i>
INICIACIÓN II (4-5 AÑOS)	<i>Desarrollo de las habilidades motrices acuáticas básicas: desplazamientos, respiración, cambios de posición, zambullidas, juegos acuáticos, inmersiones e iniciación al estilo crol, espalda y braza.</i>
PERFECCIONAMIENTO I (6-7 AÑOS)	<i>Desarrollo de los elementos técnicos de los estilos de natación: crol, espalda, braza, salto de cabeza, virajes, natación con aletas, juegos acuáticos, salvamento y socorrismo.</i>
PERFECCIONAMIENTO II (DESDE 8 AÑOS)	<i>Afianzamiento de las técnicas de nado en los estilos crol, espalda, braza y mariposa. Perfeccionamiento de salidas y virajes. Natación con aletas, nado submarino, salvamento y socorrismo. Se logra una mayor eficiencia en el nado y un aumento de la capacidad aeróbica.</i>

## ADULTOS (DESDE LOS 16 AÑOS)

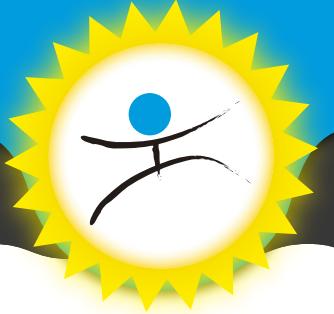
FITNESS ACUÁTICO	<i>Acondicionamiento físico. Desarrollo de la resistencia cardiovascular, tonificación y flexibilidad. No es necesario saber nadar. Programa de mantenimiento que busca de forma global un estado de bienestar óptimo.</i>
------------------	--



CASINO DE LEÓN

DIVERSIÓN Y SEGURIDAD SON NUESTROS OBJETIVOS

# PROGRAMA DE LUNES A VIERNES



TURNO 1: 30 JUN - 4 JUL  
 TURNO 2: 7 JUL - 11 JUL  
 TURNO 3: 14 JUL - 18 JUL  
 TURNO 4: 21 JUL - 25 JUL

TURNO 5: 28 JUL - 1 AGO  
 TURNO 6: 4 AGO - 8 AGO  
 \*TURNO 7: 11 AGO - 14 AGO\*

## INSCRIPCIONES DESDE EL 2 DE JUNIO

### HORARIOS

<b>INFANTIL</b>		
INICIACIÓN I	30'	18:00 h
INICIACIÓN II	45'	17:15 h
PERFECCIONAMIENTO I	45'	16:30 h
PERFECCIONAMIENTO II	45'	16:30 h

### ADULTOS

FITNESS ACUÁTICO	45'	18:30 h
------------------	-----	---------

### MATRÍCULAS

TURNO COMPLETO  
 (5 días)  
 25€

#### NOTA

El turno con asterisco (\*) es de cuatro días.

La matrícula para este turno es de 20€

El desarrollo de las clases está supeditado a un mínimo de participantes por grupo.

## CASINO DE LEÓN

DIVERSIÓN Y SEGURIDAD SON NUESTROS OBJETIVOS



# INFORMACIÓN



LUD<sup>e</sup>N S

692 212 546

LUNES A VIERNES

De 10:00h a 13:00h

**RESERVAS**

[www.ludensweb.es](http://www.ludensweb.es)



SÍGUENOS EN REDES

