

**OFERTA CURSOS NA PISCINA MUNICIPAL DE SAN AMARO | OUTUBRO – DECEMBRO 2022**

CATEGORÍA	ACTIVIDADE	PERSOAS DESTINATARIAS	TEMPORALIDADE	OBXECTIVO XERAL DA ACTIVIDADE	OBSERVACIÓNS
MENORES DE IDADE	NATACIÓN <b>0-2 ANOS</b>	6 meses-2 anos	TRIMESTRAL	Familiarización do bebé como un comportamento global de adaptación ao medio acuático.	Os/as cursillistas accederán á sesión acompañados dunha persoa adulta dentro do vaso. As sesións previstas para 45 minutos poderán ser máis curtas a criterio do monitorado en función da evolución de cada participante.
	NATACIÓN <b>INFANTIL</b>	3-5 anos	TRIMESTRAL	Aproveitar a transferencia do medio acuático para enriquecer a dimensión psicomotriz de nenos e nenos nunha etapa de maduración na que esta cobra tanta importancia.	Os/as cursillistas serán entregados ao monitorado nas inmediacións do vaso e participarán na actividade sen acompañante. Poderá acceder unha persoa adulta por cursillista ao vestiario.
	NATACIÓN <b>INFANTIL-XUVENIL</b>	6-13 anos	TRIMESTRAL	Aprender a nadar como medio utilitario de supervivencia no medio acuático, dominar o medio e as habilidades acuáticas e iniciarse aos diferentes estilos de natación ou perfeccionar a técnica dos estilos natatorios en función do nivel.	O alumnado organizarase por grupos de idade e niveis homoxéneos.
PERSOAS ADULTAS	NATACIÓN <b>INICIACIÓN ADULTOS</b>	18-64 anos	TRIMESTRAL	Aprender a nadar como medio utilitario de supervivencia no medio acuático.	
	NATACIÓN <b>PERFECCIONAMENTO ADULTOS</b>	18-64 anos	TRIMESTRAL	Perfeccionar a técnica dos estilos natatorios.	
	<b>AQUAGYM</b>	18-64 anos	TRIMESTRAL	Mantemento e potenciación das cualidades físicas a través de exercicio físico analítico e coreografiado no medio acuático.	
EMBARAZADAS	NATACIÓN <b>PRENATAL</b>	Mulleres embarazadas	MENSUAL	Facilitar a adaptación física e psicolóxica da embarazada a través de actividade física dirixida a incrementar a condición física xeral e especificamente a preparar as zonas directamente implicadas no parto.	A inscrición realizarase mes a mes.