

## INTRODUCCIÓN

Para el próximo verano 2010, el Real Círculo de Labradores propone cursos de natación para todas las edades, supervisadas en todo momento por técnicos profesionales de la natación con la titulación específica correspondiente. Con ello pretendemos que los socios del Club se animen a participar en las diferentes actividades acuáticas y a su vez disfruten de una actividad saludable para el cuerpo y el desarrollo afectivo- social.

iiii Os esperamos!!!!



## SERVICIOS COMPLEMENTARIOS

Todas las actividades realizadas en el Real Círculo de Labradores se llevan a cabo desde la cobertura de un seguro de responsabilidad civil y accidentes. Además contamos con un servicio de enfermería propio durante el periodo en que se realizan estos cursos.

El último viernes en el que finalizan cada uno de los cursos, se entregará una medalla conmemorativa del evento a cada uno de los participantes.

## PRECIOS NATACIÓN 10

<u>Niños</u>	
Elemental: 30 € el curso.	} 26 € curso
Matronatación	
Básica	
Perfeccionamiento 1	
Perfeccionamiento 2	
Predeporte acuático	
<u>Adultos</u>	
Un curso - 17 €	
Dos cursos - 27 €	

## HORARIOS

Natación niños: Lunes a viernes

<u>Elemental</u> (nacidos en 2007)	} 16:30-17:30
<u>Básica</u> (nacidos en 2006)	
<u>Perfeccionamiento 1</u> (nacidos 2004/2005)	

-Perfeccionamiento 2 (nacidos entre 2001-2003)  
De 19:30-20:30

Matronatación: De lunes a jueves (nacidos en 2008).

16:00-16:30

Predeporte acuático 10 minutos: De lunes a jueves (nacidos entre 2005-2009)

16:00 - 16:10 - 16:20 - 16:30 - 16:40 - 16:50 - 17:00 -  
17:10 - 17:20 - 17:30 - 17: 40- 17:50- 18:00- 18:10 -  
18:20 - 18:30 - 18:40

Natación adultos.-

Hidrogimnasia

-lunes y miércoles

Natación terapéutica.

-Martes y jueves

-Mantenimiento acuático

-Lunes y miércoles

19:30

a

20:30

## FECHAS

Natación, matronatación, hidrogimnasia, mantenimiento acuático y natación terapéutica.

<u>CURSOS</u>	<u>FECHA</u>
1ª curso	21 Junio - 2 julio
2ª curso	5 julio - 16 julio
3ª curso	19-30 julio

## INSTALACIONES

Todas las actividades se realizarán en la piscina destinada a cursillos de las instalaciones deportivas de Juan Sebastián Elcano.

## INSCRIPCIONES y SORTEO

Del 5 al 16 de abril se podrán recoger los sobres de inscripción en la oficina del deporte y en la conserjería. En cada sobre se aportará la documentación y la información necesaria para inscribirse. Para formalizar la pre-inscripción será indispensable la entrega de dicho sobre.

Del 19 de abril al 3 de mayo se realizará la entrega de sobres en la propia oficina. De esta manera se concreta la petición de la plaza para los talleres.

El 4 de mayo saldrá la lista de pre-inscritos en los tabloneros de la oficina de deportes y en la página web.

El 5 de mayo en el salón presidente se llevará a cabo el sorteo público.

Del 17 al 28 de mayo se podrán realizar los pagos y así asegurar su plaza.

El 31 de mayo se publicarán las listas oficiales en la página web y en los cristales de la oficina del deporte.

A partir del 1 de junio se podrán realizar las inscripciones de las plazas sobrantes.

## ACTIVIDADES

### PARA NIÑOS:

**Natación.**- Clases dirigidas a niños/as de todos los niveles y edades. Desarrollo de habilidades motrices en el medio acuático. Cuatro niveles:  
*Elemental* (nacidos en 2007).  
*Básica* (nacidos en 2006).  
*Perfeccionamiento 1* (nacidos 2004 y 2005).  
*Perfeccionamiento 2* (nacidos entre 2001-2003).

**Matronatación.**- (nacidos entre 2008). Iniciación del niño en el medio acuático.

**Predeporte acuático (10 minutos).**- (nacidos entre 2005-2009). Según nivel.

### PARA ADULTOS:

**Mantenimiento acuático.**- Ejercicios dirigidos en el agua cuyo objetivo final es la mejora física general.

**Natación terapéutica.**- Programa de salud que se dirige a la compensación de las desviaciones de la columna vertebral (escoliosis, hiperlordosis, hipercifosis) y a la compensación de enfermedades y lesiones que puedan aparecer en la etapa adulta, utilizando para ello desplazamientos acuáticos.

**Hidroginmasia.**- Ejercicios de efectos localizados aprovechando la resistencia del agua, favoreciendo la movilidad y amplitud articular. Adecuada a partir de los 18 años.

### PARA MÁS INFORMACIÓN:

OFICINA: [ideportivas@realcirculodelabradadores.com](mailto:ideportivas@realcirculodelabradadores.com)  
COORDINACION: [deportes@realcirculodelabradadores.com](mailto:deportes@realcirculodelabradadores.com)  
REAL CIRCULO DE LABRADORES

-NO SE ADMITEN RESERVAS.  
-TODAS LAS PLAZAS QUEDARÁN

CUBIERTAS EN FUNCIÓN DEL ORDEN  
RESULTANTE DEL SORTEO

-EL NÚMERO DE PLAZAS ES LIMITADO.  
-LOS GRUPOS SE ABRIRÁN EN FUNCIÓN  
DE LA DEMANDA.

-REAL CIRCULO DE LABRADORES SE  
RESERVA EL DERECHO DE CUALQUIER  
MODIFICACIÓN EN LOS HORARIOS Y  
ACTIVIDADES, ASÍ COMO A LA  
SUSPENSIÓN DE CUALQUIER ACTIVIDAD.

-SE RUEGA A LOS PADRES SE MANTENGAN  
AJENOS A LA REALIZACIÓN DE LA CLASE  
- ANTES DE DAR DE ALTA A UN NIÑO EN UNA  
ACTIVIDAD DEL CLUB ES NECESARIO QUE,  
PREVIAMENTE, FIGURE INSCRITO EN LA BASE DE  
DATOS COMO HIJO DE SOCIO.



### FORMAS DE PAGO

-PAGO POR TARJETA EN LAS PROPIAS  
INSTALACIONES DEPORTIVAS.  
-PAGO EN EFECTIVO EN LAS PROPIAS  
INSTALACIONES DEPORTIVAS.

INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES EN LA  
OFICINA DEL DEPORTE

LUNES a JUEVES 10:00 a 13:30 y 16:00 a 19:00.  
VIERNES 9:00 a 14:00

REAL CIRCULO DE  
LABRADORES

## NATACIÓN 10



INSTALACIONES DEPORTIVAS  
R.C.L

C/JUAN SEBASTIAN ELCANO S/N  
41011. SEVILLA

TLF OFICINA DEL DEPORTE:

954286577

TLF RECEPCIÓN: 954270001

FAX: 954275773

E-MAIL:

[ideportivas@realcirculodelabradadores.com](mailto:ideportivas@realcirculodelabradadores.com)

[www.realcirculodelabradadores.com](http://www.realcirculodelabradadores.com)