



# NAT. RENDIMIENTO 2011/12

**PAPA, MAMA DE SOCIOS INFANTILES**  
 PRECIOS ESPECIALES PARA TI EN...  
 INSCRIPCIÓN SOCIO GIMNASIO, CURSOS NATACION  
 SESION Y BONOS SOLARIUM, MASAJE SAUNA  
 DEPILACION POR LASER

## CURSOS DE NATACION "RENDIMIENTO"

DEL 1 DE OCTUBRE AL 31 DE MAYO - OCHO MESES  
 (SOMETIDO A RIGUROSO CALENDARIO ESCOLAR)  
 UN DIA A LA SEMANA - SESIONES DE 45 MINUTOS

**18** ALUMNOS POR GRUPO Y MONITOR.

**REQUISITOS:** TENER CUMPLIDOS 8 AÑOS, Y SABER NADAR.  
 CON MENOS EDAD, SOLICITAR PRUEBA DE ACCESO

### HORARIOS:

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
					9:15	
					13:45	
19:40			20:25			

**PRECIO CURSO COMPLETO 164 E I.V.A INCLUIDO**

PAGO 1º- A LA CONTRATACION **50 E**

PAGO 2º- EL 01 DE OCT.10 **38 E**

PAGO 3º- EL 01 DE NOV.10 **38 E**

PAGO 4º- EL 01 DE DIC.10 **38 E**

DE ENERO A  
 MAYO NO  
 HABRA MÁS  
 COBROS

EL MES SALE POR 20,50

**EN ESTE CURSO NO ES APLICABLE NINGUN DESCUENTO**

### RECOMENDACIONES:

**MATERIAL:** imprescindible: Bañador, toalla grande, gorro de baño, zapatillas o chanclas para traslados desde vestuario.

**Optativo:** Albornoz marcado

Solo si es necesario: Gafas de agua, tapones de oídos, cualquier otra prenda u objeto que en cada caso resulta necesario.

**ROPA:** Ropa y calzado fácil de poner y quitar (preferiblemente marcada)

**HIGIENE:** Acostumbrar a los niños a ir al servicio antes de entrar en la piscina. Es imprescindible la ducha antes y después del baño –se realiza en el interior del recinto de la piscina – bajo la responsabilidad del monitor.

**ALIMENTOS:** Desayuno, comida o merienda preferiblemente después del baño. Si se hace antes, procurar que no sean copiosas y que sean sólidas, evitando especialmente lácteos.

Usted tiene que saber...

Que su hij@ va a realizar una actividad internacionalmente reconocida como físicamente completa. La natación es el deporte mas recomendado por médicos y educadores de todo el mundo.

El equipo humano que ponemos a su disposición es sin duda el mejor posible por su alta cualificación, y fundamentalmente por su compromiso vocacional con la enseñanza deportiva, afirmación que hacemos sin paliativos y orgullosos de su rotundidad.

Que el curso de natación al que va a inscribir a su hij@ es un curso diferente a los realizados hasta ahora en Gimnasio Grandmontagne y en cualquier otra instalación de la ciudad.

Se trata de un curso más exigente en cuanto a objetivos, centrándose en el gesto técnico de los estilos básicos (crol y espalda). A su vez se inicia en un tercer y cuarto estilo, así como en otras habilidades acuáticas conocidas que van ligadas a practicas deportivas como el salvamento, waterpolo, relevos, etc,

Al finalizar se buscar un dominio del medio acuático, así como una mejora de la condición física dado el gran volumen de metros.

El único requisito para poder entrar en estos grupos de rendimiento es tener 8 años y saber nadar.

Para acceder con menos edad, se debe solicitar una prueba de acceso, y si no interrumpe el ritmo del curso, se podrá integrar al mismo.

Recuerde además que si usted tiene algún tipo de duda, estamos dispuestos a ayudarle. Pregúntenos, reclame nuestra atención, estamos dispuestos a atenderle.