PISCINA MUNICIPAL D´ONDARA

www.sinma.org

NATACIÓ PER A JUBILATS

NATACIÓ CORRECTIVA

ONDARA esportiva

sinma ONDARA

AJUNTAMENT D'ONDARA

3

Les actuals instal·lacions de la Piscina Coberta, abasten més de 3.500 m² i estan integrants en un complex esportiu de més de 8.500 m² just al costat del Pavelló Municipal.

Les instal·lacions esportives del complexe, estan totalment adaptades per a la pràctica esportiva al més alt nivell.

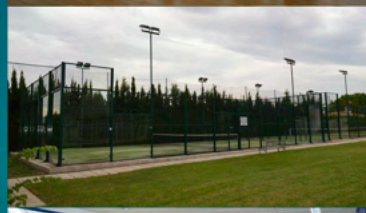
Aquestes instal·lacions compten amb altres infraestructures pròpies per a complementar i potenciar l'activitat física, com les següents:

- Dues pistes de pàdel.
- Un gimnàs interior.
- Una piscina exterior .
- Sales multidisciplinàries.

També trobarem, un ampli jardí amb una cafeteria per gaudir del descans o mentre esperem.

Per tal d´oferir el millor servei possible, comptem amb un servei de neteja i desinfecció que compleixen els més estrictes protocols de seguretat i higiène.

La totalitat de les nostres activitats estan integrament planificades,coordinades, executades i supervisades pel nostre ampli equip professional de socorristes, monitors i entrenadors; física i tècnicament preparats i professionalment qualificats.



ACTIVITATS I CURSOS

ESCOLA ESPORTIVA DE NATACIÓ
CLUB DE NATACIÓ ONDARA

1

MATRONATACIÓ (1 A 2 ANYS)
NATACIÓ XIQUETS (3 A 14 ANYS)

2

NATACIÓ PER A JUBILATS
NATACIÓ CORRECTIVA

3

NATACIÓ ADULTS (INICIACIÓ)
NATACIÓ ADULTS (PERFECCIONAMENT)

4

AQUAGYM
NATACIÓ PER EMBARASSADES

5

HORARI D´HIVERN

Del 15 de setembre fins el 14 de juny
De Dilluns a Divendres: de 08.00 fins 22.00
Dissabte i Diumenge: de 10.00 fins les 14.00

HORARI D´ESTIU

juliol i agost
De Dilluns a Dijous: de 08.00 fins 22.00
Divendres: de 11.00 fins les 20.00
Dissabte i Diumenge: de 10.00 fins les 14.00

INSTAL.LACIONS OBERTES:

De l´1 de gener fins el 31 d´agost
Del 15 de setembre fins el 31 de desembre

INSTAL.LACIONS TANCADES:

De l´1 de setembre fins el 15 de setembre
FESTIUS(nacionals, autonòmics i locals)

NATACIÓ PER A MAJORS I JUBILATS

Com ja sabem, la natació és un dels esports més complets i saludables que existeixen, i és perfecte per a practicar-lo en qualsevol edat. Encara que edats molt avançades es considera arriscat practicar esport, en la natació no passa així, ja que la seua pràctica requereix un esforç mínim i al ser dins l'aigua, es contraresta l´efecte de la gravetat i per tant, les articulacions no han de suportar tant de pes.

A part que no té cap perjudici, la natació aporta molts beneficis, sobretot a la gent més major:

- enforteix els ossos i els músculs, prevé l'osteoporosi.
- millora les funcions cardiovasculars i estimula la circulació.
- enforteix el cor i els pulmons.
- redueix els símptomes de les malalties respiratòries.
- ajuda a treballar tots els músculs i les articulacions del cos.
- ajuda a reduir l´estres i relaxa la ment, millora psicològica.
- millora la coordinació i l´agilitat.

NATACIÓ CORRECTIVA

L´objectiu de la natació correctiva (terapèutica) i la de rehabilitació en l´aigua, és donar solució a totes les situacions en prevenció de lesions i salut que es poden generar tant en la pràctica de l´esport com en la vida diària.

La natació correctiva es refereix a la pràctica de la natació com a mètode de rehabilitació i de tractament de lesions. Aquesta natació terapèutica, serveix tant per a compensar les diverses patologies de la columna vertebral (escoliosis, lordosis, cifosis, pinçaments o hèrnies discals), com per a la rehabilitació de diverses lesions, postoperatoris o per a persones amb diversitat funcional.

Algunes propietats o beneficis de les teràpies aquàtiques, poden ser; major mobilitat gràcies a la reducció de la força gravitacional, disminució de la càrrega axial de la columna, augment de la pressió hidroestàtica, millores propioceptives, millora de la potenciació muscular, etc.

TARIFES I PREUS

BANY LLIURE

1 SESSIÓ BANY LLIURE ESTIU:	2,00 €
1 SESSIÓ BANY LLIURE HIVERN:	2,50 €
ABONAMENT TRIMESTRAL:	35,00 €
ABONAMENT ANUAL	101,00 €

CURS HIVERN AMB MONITOR - PREU TRIMESTRAL

MATRONATACIÓ,		
1 DIA A LA SETMANA:		61,50 €
2 DIES A LA SETMANA:		103,00 €
XIQUETS (3 i 4 anys) I ADULTS		
1 DIA A LA SETMANA :		61,50 €
2 DIES A LA SETMANA:	**(cap de setmana 105,50 €)**	89,50 €
3 DIES A LA SETMANA:		128,50 €
XIQUETS (de 5 a 14 anys)		
1 DIA A LA SETMANA :		57,50 €
2 DIES A LA SETMANA :	**(cap de setmana 92,00 €)**	79,50 €
3 DIES A LA SETMANA :		121,00 €
JUBILATS I PENSIONISTES		
2 DIES A LA SETMANA		73,50 €
3 DIES A LA SETMANA		110,00 €
AQUAGYM		
ADULTS 2 DIES A LA SETMANA		101,50 €
ADULTS 3 DIES A LA SETMANA		128,50 €
JUBILATS I PENSIONISTES 2 DIES A LA SETMANA		73,50 €
CORRECTIVA		
1 DIA A LA SETMANA		70,50 €
2 DIES A LA SETMANA		101,50 €
EMBARASSADES		
2 DIES A LA SETMANA (MENSUAL)		40,50 €
2 DIES A LA SETMANA		89,50 €

CURS ESTIU AMB MONITOR (de dilluns a dijous) - PREU MENSUAL

MATRONATACIÓ,	
2 DIES A LA SETMANA:	48,00 €
4 DIES A LA SETMANA:	94,50 €
XIQUETS (3 i 4 anys) I ADULTS	
2 DIES A LA SETMANA:	34,50 €
4 DIES A LA SETMANA:	67,50 €
XIQUETS (5 A 14 ANYS)	
2 DIES A LA SETMANA :	32,00 €
4 DIES A LA SETMANA :	61,50 €
JUBILATS I PENSIONISTES	
2 DIES A LA SETMANA	28,50 €
AQUAGYM ADULTS	
2 DIES A LA SETMANA	40,50 €
AQUAGYM JUBILATS I PENSIONISTES	
2 DIES A LA SETMANA	28,50 €
CORRECTIVA	
2 DIES A LA SETMANA (MENSUAL)	40,50 €

ACTIVITATS ESPECIALS INDIVIDUALITZADES O EN GRUP

CONSULTAR DISPONIBILITATS I PREUS

BENEFICIS DE LA NATACIÓ

Crema gran quantitat de calories

Poc impacte en les articulacions

Millora l´estat d`ànim

Augmenta la concentració

Augmenta la flexibilitat i l´elasticitat

Afavoreix l´apenentratge

Redueix el mal d´esquena

Cuida el sistema circulatori

Augmenta la capacitat pulmonar

Millora la memòria

Desenvolupa major resistència

Ajuda a controlar malalties

Beneficiós pels asmàtics

Redueix el colesterol

Efecte antietat

PISCINA COBERTA MUNICIPAL D´ONDARA

Pda. Xebics, Parcela, 265 03760 ondara

telf. 96 647 70 29

recepciopiscina@ondara.org

www.sinma.org

sinma
ONDARA