

TE PUEDE INTERESAR



OTRAS ACTIVIDADES PARA ADULTOS

Natación

Dirigido a mayores de 16 años que desean iniciarse en el deporte más saludable y completo, que quieran practicar y perfeccionar su eficiencia de nado o que estén preparando oposiciones

Especialización Mixta

½ hora de gimnasia suave y ½ hora de actividad en piscina. Indicado para rehabilitación de lesiones, acondicionamiento físico, etc...

Y además, otras formas diferentes y divertidas de hacer ejercicio:
Aerobic, Yoga, Acuagym, Judo, Pádel ...

NOTICIAS



PATRICIA HERRERA, campeona del mundo 2013 y de Europa 2014 con Selección Española de WATERPOLO

ANDREA GONZÁLEZ, ANA SABÚGAL y MARTA MOTA

subcampeonas del mundo junior 2015 con la Selección Española de WATERPOLO

El equipo femenino absoluto de NATACIÓN del **CN MADRID MOSCARDÓ** medalla de **bronce** en el Campeonato de España 2015

El equipo femenino junior de NATACIÓN del **CN MADRID MOSCARDÓ** Subcampeonas de España 2015

CENTRO DEPORTIVO MUNICIPAL MOSCARDÓ

C/Andrés Arteaga, 5 . 28026 . Madrid . +34.91.500.39.40 . +34.91.500.14.47

www.clubnatacionmadrid.es



CENTRO DEPORTIVO MUNICIPAL MOSCARDÓ

ACTIVIDADES DIRIGIDAS

SEPTIEMBRE 2016 - JUNIO 2017



PROGRAMA ACTIVIDADES DIRIGIDAS PARA ADULTOS:

Pilates es un método mundialmente reconocido y efectivo de tonificación muscular, mejora articular y aumento de la flexibilidad. También se ha demostrado beneficioso para reducir el estrés, aumentar la capacidad de concentración y mejorar el equilibrio mental.

DISTRIBUCIÓN DE GRUPOS Y HORARIOS POR NIVELES

sesiones	días	horarios	duración	precio mes
PILATES (MÉTODO DE TONIFICACIÓN CORPORAL) *				
3	LXV	19:00	45 min.	35,95 €
2	LX	17:30, 18:15, 19:45, 20:30	45 min.	29,50 €
2	MJ	9:15, 10:00, 17:15, 19:15, 20:00, 20:45	45 min.	29,50 €
2	MJ	18:00	30min.	23,15 €
AEROBIC *				
2	MJ	18:30	45 min.	29,50 €
YOGA *				
2	LX	9:30, 11:00	90 min.	35,95 €

*CUOTA COMBINADO DE DOS ACTIVIDADES EN SALA

Se aplica 50% de descuento en la actividad de menor valor

Cuota de inscripción: 11,00 €

NORMAS DE ACCESO Y USO A LA PISCINA

- | | |
|--|---|
| 01. El acceso a los vestuarios se realizará 10 minutos antes del inicio de la clase. | 06. El acceso a la zona de baño deberá realizarse con los pies descalzos o calzado adecuado. |
| 02. No está permitido el acceso de acompañantes a los vestuarios, excepto con los niños menores de 6 años. | 07. Es obligatorio el uso de gorro y traje de baño. |
| 03. Los acompañantes no podrán permanecer en el vestuario ni en la zona de baño durante la clase. | 08. No está permitido comer en todo el recinto de la piscina. |
| 04. Aquella persona que desee presenciar la clase deberá acceder a la zona reservada para el público abonando la entrada de visita. | 09. Se debe hacer un buen uso del material y de las instalaciones. |
| 05. En el vestuario no podrán dejarse las prendas personales. | 10. Para un mejor servicio sigan en todo momento las instrucciones de nuestro personal. |

INFORMACIÓN GENERAL

El precio de las actividades dirigidas deberá abonarse en la taquilla del Centro Deportivo Municipal Moscardó entre el 13 y 23 del mes anterior, en los horarios de atención al público expuestos en el Tablón de Anuncios a la entrada de la piscina.

Si no se realiza el pago en el plazo establecido se entenderá que el alumno renuncia a su plaza y esta quedará libre.

La temporada de invierno abarca de septiembre a junio y la de verano durante el mes de julio.

El CDM Moscardó dispone de servicio de bar-cafetería-restaurante en el que podrá también reservar con antelación comidas, cenas o celebraciones en el número 665 551 670

El Centro Deportivo Municipal Moscardó esta gestionado por el Club Natación Madrid Moscardó por lo que puede presentar sus sugerencias y reclamaciones en el documento que le facilitarán en taquilla, por correo electrónico en piscina@clubnatacionmadrid.es o si lo prefiere en las oficinas de atención al ciudadano o en el número de teléfono 010 de Línea Madrid o a través de internet: www.madrid.es.

TIENDA DEPORTIVA

El Club dispone de tienda especializada en todo tipo de artículos y complementos específicos para la práctica de la natación y el waterpolo, suministrados todos ellos por Turbo, patrocinador oficial del C.N.M. Madrid Moscardó, y la Selección Española de Waterpolo.

