

## TE PUEDE INTERESAR



### OTRAS ACTIVIDADES PARA ADULTOS

#### COMBINADO NATACIÓN/ ACOND. FÍSICO

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

#### Pilates

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.

Y además, otras formas diferentes y divertidas de hacer ejercicio: **Aerobic, Yoga, Acuagym, 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](http://www.clubnatacionmadrid.es)



CENTRO DEPORTIVO MUNICIPAL MOSCARDÓ

# ACTIVIDADES DIRIGIDAS

SEPTIEMBRE 2017 - JUNIO 2018



## PROGRAMA ACTIVIDADES DIRIGIDAS PARA : NATACIÓN INFANTIL NIVEL 1 y 2

Dirigido a niños/as a partir de 6 años que desean iniciarse en el deporte más saludable y completo, que quieran practicar y perfeccionar su eficiencia de nado.

La actividad se estructura en tres niveles: **Nivel 0**, **Nivel 1** y **Nivel 2** bajo la supervisión de un monitor.

### DISTRIBUCIÓN DE GRUPOS Y HORARIOS POR NIVELES

días	horarios	duración	precio mes
<b>NATACIÓN INFANTIL NIVEL 1</b>			
LX	16:45, 17:30, 18:15, 19:00	45 min.	19,50 €
MJ	16:45, 17:30, 18:15, 19:00	45 min.	19,50 €
M	17:30	60 min.	15,60 €
J	17:30	60 min.	15,60 €
V	17:15, 17:30	60 min.	15,60 €
S	10:45, 12:30	60 min.	15,60 €
D	10:45, 12:30	60 min.	15,60 €
<b>NATACIÓN INFANTIL NIVEL 2</b>			
LX	17:30	45 min.	19,50 €
MJ	16:45	45 min.	19,50 €
M	17:30	60 min.	15,60 €
J	17:30	60 min.	15,60 €
V	17:15	60 min.	15,60 €
S	10:45, 12:30	60 min.	15,60 €
D	10:45, 12:30	60 min.	15,60 €
<b>NATACIÓN JOVEN (NIVEL 1 y 2) DE 15 A 26 AÑOS</b>			
V	16:30	45 min	10,40 €

Cuota de Inscripción: 11,00€

## NORMAS DE ACCESO Y USO A LA PISCINA

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

