

PEQUEÑADO

Actividad de estimulación acuática temprana orientada al desarrollo sensoriomotor, emocional y social del niño/a en compañía de una persona adulta (madre/padre/tutor), con quien comparte el entorno acuático. Se utiliza el juego como herramienta principal para la familiarización con el agua, trabajando aspectos como la flotación, el control respiratorio y la movilidad básica.

Edad recomendada: entre 6 meses y 3 años.

Requisitos:

- Participación obligatoria de una persona adulta en el agua.
- Uso de elementos lúdicos y didácticos adaptados.

Objetivos:

- Desarrollar habilidades acuáticas básicas de forma segura y progresiva.
- Fomentar el vínculo afectivo-adulto menor.
- Prevenir temores y promover la confianza en el medio acuático.

IMPORTANTE: La inscripción se debe hacer a nombre del menor que vaya a realizar la actividad (la persona adulta no se inscribe).



PISCINA PADUL

CURSOS DE NATACIÓN INFANTIL

INICIACIÓN NIÑOS/AS



Programa acuático orientado a niños y niñas sin experiencia previa en natación, enfocado en la adaptación al medio acuático, el aprendizaje de flotación dorsal y ventral, y los primeros desplazamientos acuáticos con asistencia o material auxiliar. Se aplica una metodología basada en el juego dirigido y el aprendizaje por descubrimiento.

Objetivos:

- Adaptarse al entorno acuático de forma segura.
- Iniciar la coordinación básica entre respiración y movimientos corporales.
- Desarrollar autonomía acuática inicial.

PISCINA PADUL CURSOS DE NATACIÓN INFANTIL

NIVEL MEDIO NIÑOS/AS

Nivel intermedio destinado a niños y niñas que ya poseen cierta seguridad y autonomía básica en el agua. Se trabaja la mejora de habilidades acuáticas específicas, la coordinación de movimientos y la iniciación técnica a los estilos de nado (principalmente espalda y crol), introduciendo elementos de corrección postural y técnica básica.

Para poder inscribirse en este nivel, el niño o niña debe saber mantenerse a flote en el agua por sus propios medios, sin ayudas auxiliares.

Objetivos:

- Consolidar el dominio básico del cuerpo en el agua.
 - Iniciar desplazamientos sin asistencia.
 - Aprender nociones técnicas elementales de estilos de nado.
-



PISCINA PADUL

CURSOS DE NATACIÓN INFANTIL

PERFECCIONAMIENTO NIÑOS/AS

Curso orientado a niños/as que ya dominan las habilidades básicas y tienen experiencia previa en natación. Se estructura en torno a la enseñanza técnica y la corrección de los diferentes estilos de nado (crol, braza, espalda y mariposa en algunos casos), a través de ejercicios técnicos, trabajo por estaciones y componentes lúdico-competitivos.

Objetivos:

- Aprender y perfeccionar los estilos de nado.
- Mejorar resistencia, velocidad y técnica.
- Favorecer la autoconfianza y la motivación por la práctica continuada.



PISCINA PADUL

CURSOS DE NATACIÓN ADULTOS

INICIACIÓN ADULTOS

Programa destinado a personas adultas sin experiencia previa o con inseguridad en el medio acuático. Se estructura en torno a la familiarización con el agua, la mejora de la flotación y el equilibrio corporal, el aprendizaje del batido de piernas y la respiración controlada. Se incorpora progresivamente el uso de estilos básicos.

Objetivos:

- Superar miedos y barreras psicológicas.
- Dominar el control postural y la respiración.
- Aprender desplazamientos y nociones básicas de crol, braza y espalda.



PISCINA PADUL

CURSOS DE NATACIÓN ADULTOS

PERFECCIONAMIENTO ADULTOS

Curso técnico para adultos con dominio previo de las habilidades básicas. Se centra en el perfeccionamiento de los estilos de nado (crol, braza y espalda) a través de la corrección postural, la mejora de la coordinación técnica y la planificación básica del entrenamiento. Incluye trabajo sobre tiempos, series y pausas, introduciendo conceptos de entrenamiento acuático.

Objetivos:

- Nadar de forma eficaz, económica y continua.
- Mejorar la técnica de los principales estilos.
- Aprender principios básicos de entrenamiento (series, tiempos, volumen).

PISCINA PADUL

CURSOS DE NATACIÓN ADULTOS

AQUAGYM



Actividad de gimnasia acuática de bajo impacto dirigida a mejorar la condición física general. Se utilizan materiales auxiliares (pesas, churros, tablas) para realizar ejercicios cardiovasculares, de fuerza y coordinación, aprovechando la resistencia natural del agua y reduciendo el riesgo articular.

Objetivos:

- Mejorar la fuerza, la resistencia y la coordinación.
- Aumentar la movilidad articular y la capacidad cardiovascular.
- Favorecer el bienestar general en un entorno seguro.

PISCINA PADUL

CURSOS DE NATACIÓN ADULTOS

NATACIÓN TERAPÉUTICA



Actividad acuática orientada a personas con necesidades especiales de salud o recuperación funcional. Se basa en la utilización de ejercicios suaves y controlados para la mejora de la movilidad articular, el fortalecimiento muscular, el control postural y la reeducación respiratoria, bajo criterios de seguridad y supervisión especializada.

Objetivos:

- Rehabilitación funcional sin impacto articular.
- Mejora del tono muscular y la coordinación.
- Prevención y alivio de dolencias musculoesqueléticas.

PISCINA PADUL

CURSOS DE NATACIÓN ADULTOS

NATACIÓN PARA EMBARAZADAS

Actividad física acuática dirigida a mujeres gestantes, orientada a mejorar la postura corporal, fortalecer la musculatura implicada en el parto (suelo pélvico, zona lumbar, abdominales profundos), y promover el bienestar físico y emocional durante el embarazo. Se incluyen técnicas de respiración, relajación y flotación adaptada.

Objetivos:

- Reducir molestias típicas del embarazo (dolores lumbares).
- Mejorar la circulación, la postura y el tono muscular.
- Preparar física y mentalmente para el parto.

