

ACTIVIDADES DIRIGIDAS



AVISO IMPORTANTE

LES COMUNICAMOS QUE LAS ACTIVIDADES ACUÁTICAS PARA ADULTOS HAN SIDO REORGANIZADAS CON FECHA DE EFECTOS A PARTIR DEL **MES DE MAYO**. GRUPOS EN HORARIOS DE MAÑANA Y MEDIODÍA QUEDAN TEMPORALMENTE SUSPENDIDOS. EN CUANTO PODAMOS VOLVER A INCLUIRLOS EN NUESTRA PROGRAMACIÓN LES INFORMAREMOS.

ACTIVIDADES ACUÁTICAS

Jóvenes y Adultos

HORARIOS	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
14:00 a 15:00	DEPORTIVA		DEPORTIVA		
15:00 a 16:00	FITNESS		FITNESS		
19:30 a 20:30	ESPALDA-SALUD FITNESS	DEPORTIVA	DEPORTIVA FITNESS	DEPORTIVA	ESPALDA-SALUD FITNESS
20:30 a 21:30	DEPORTIVA	ESPALDA-SALUD	DEPORTIVA	ESPALDA-SALUD	DEPORTIVA

- NATACIÓN DEPORTIVA** : Actividad dirigida a personas que desean aprender a nadar o que desean mejorar las habilidades técnicas específicas de los estilos de natación y mejorar su nivel de condición física.
- NATACIÓN ESPALDA - SALUD** : Actividad acuática específica con un programa de trabajo especialmente diseñado para personas que, padeciendo alguna patología de espalda o no, desean mejorar su condición física general y, especialmente, fortalecer la musculatura abdomino-lumbar con objeto de aliviar tensiones y dolores derivados de su patología, y con los beneficios del ejercicio en el medio acuático por su bajo impacto en articulaciones.
- NATACIÓN FITNESS** : Actividad acuática "integral" para la mejora de la condición física general abierta a cualquier sector de la población. Su programa de trabajo combina contenidos propios de diversas modalidades deportivas: acuagym, acu aeróbic, ejercicios de estiramientos, con un componente lúdico, con soporte musical y con los beneficios del ejercicio en el medio acuático por su bajo impacto en articulaciones.

REQUISITO OBLIGATORIO para realizar las actividades de Natación Espalda - Salud y Fitness "SABER NADAR" = ser capaz de desplazarse de forma autónoma una distancia mínima de 25 metros en posición ventral, 15 metros en posición dorsal y mantenerse en flotación dorsal 15 seg.



Correo Información: deportes@uco.es

Web: ucodeporte.es

Instagram: [@deportesuco](https://www.instagram.com/deportesuco)

Facebook: [@ucodeporte](https://www.facebook.com/ucodeporte)

Twitter: [@Ucodeporte_](https://twitter.com/Ucodeporte)