

cursos de natación

GRUPO	NIVEL	DÍAS	DURACIÓN	HORARIO
Prenatal	-	MARTES e XOVES	Mensual	12:00-12:45
Prenatal	-	LUNS e XOVES	Mensual	20:30-21:15
Bebés	-	SÁBADO	Trimestral	12:15-12:45
Bebés	-	VENRES	Trimestral	19:45-20:15
2 a 3 anos	Branco	MARTES e XOVES	Trimestral	18:15-19:00
2 a 3 anos	Amarelo	LUNS e MÉRCORES	Trimestral	17:30-18:15
2 a 3 anos	-	SÁBADO	Trimestral	11:30-12:15
4 a 6 anos	Branco	LUNS e MÉRCORES	Trimestral	18:15-19:00
4 a 6 anos	Branco	MARTES e XOVES	Trimestral	17:30-18:15
4 a 6 anos	Amarelo	LUNS e MÉRCORES	Trimestral	17:30-18:15
4 a 6 anos	Amarelo	MARTES e XOVES	Trimestral	18:15-19:00
4 a 6 anos	Verde	LUNS e MÉRCORES	Trimestral	19:00-19:45
4 a 6 anos	Verde	MARTES e XOVES	Trimestral	17:30-18:15
4 a 6 anos	-	SÁBADO	Trimestral	10:45-11:30
7 a 9 anos	Amarelo	LUNS e MÉRCORES	Trimestral	18:15-19:00
7 a 9 anos	Verde	LUNS e MÉRCORES	Trimestral	19:45-20:30
7 a 9 anos	Verde	MARTES e XOVES	Trimestral	19:00-19:45
7 a 9 anos	Vermello	MARTES e XOVES	Trimestral	19:45-20:30
7 a 9 anos	-	SÁBADO	Trimestral	10:00-10:45
10 a 13 anos	Vermello	LUNS e MÉRCORES	Trimestral	19:45-20:30
10 a 13 anos	Azul	MARTES e XOVES	Trimestral	19:45-20:30
10 a 13 anos	-	SÁBADO	Trimestral	10:00-10:45
14 a 17 anos	Vermello	MARTES e XOVES	Trimestral	20:30-21:15
14 a 17 anos	Azul	MARTES e XOVES	Trimestral	21:15-22:00
Adultos	Iniciación	LUNS e MÉRCORES	Trimestral	08:45-09:30
Adultos	Iniciación	LUNS e MÉRCORES	Trimestral	21:15-22:00
Adultos	Medio	MARTES e XOVES	Trimestral	09:30-10:15
Adultos	Medio	MARTES e XOVES	Trimestral	20:30-21:15
Adultos	Perfeccionamento	MARTES e XOVES	Trimestral	08:45-09:30
Adultos	Perfeccionamento	MARTES e XOVES	Trimestral	21:15-22:00
60	-	MARTES e XOVES	Trimestral	10:15-11:00
Preventiva	-	LUNS e MÉRCORES	Mensual	09:30-10:15
Preventiva	-	LUNS e MÉRCORES	Mensual	10:15-11:00
Preventiva	-	VENRES	Mensual	10:15-11:00
Preventiva	-	LUNS e MÉRCORES	Mensual	20:30-21:15

PRAZO DE INSCRIPCIÓN DO 1 ó 22 DE SETEMBRO

¿Porqué apuntar ó teu fillo este ano a natación?

CONTROLA O PESO

Reduce a obesidade infantil



TENSIÓN ARTERIAL BAIXA

Axuda a mantela



SUPERA MEDOS

Aceptación da nosa imaxe



CONTROLA COLESTEROL

Mantendo unha actividade moderada



FLEXIBILIDADE

Máis coordinación, axilidade e forza



CARDIO

Mellora a resposta cardiovascular



SOCIALIZACIÓN

Favorece



GLUCOSA

Diminúe os niveis de glucosa

AFORRO

Collendo un curso de natación sáeches a Matriculación de socio Gratuita

PISCINA MUNICIPAL DE BOIRO

www.acachada.com

Telf.: 981 84 88 48



Síguenos en:



Setembro en rebaixas

DESCONTOS

do

100%

75%

50%

+ TOALLA GRATUITA **!!

PISCINA MUNICIPAL DE BOIRO

**Regalo de Toalla para os primeiros 50 inscritos!!!

AQUAGYM



RUNNING



TRX



FIT-BIKE



STRETCHING



ZUMBA



PILATES



AEROBOX



CROSFIT



AEROBIC



GAP



actividades de grupos reducidos

Neste momento existen dúas actividades de carácter reducido, que son o Pilates e os Abdominais Hipopresivos. Por un pequeno suplemento mensual poderanse realizar ditas actividades en grupos reducidos, sempre coas mesmas persoas, ata un máximo de 10, e na mesma franxa horaria. Isto repercutirá nunha atención máis personalizada de cada persoa e poder traballar por grupos de nivel.

Algúns beneficios destas actividades son:

Pilates

- Aporta forza e vitalidade.
- Maior equilibrio, flexibilidade, axilidade e coordinación de movementos.
- Figura máis estilizada.
- Corrección de hábitos posturais perxudiciais e redución das dores de espalda.
- Máis e mellor autoconñecemento corporal.
- Ideal como prevención ou rehabilitación de lesións musculares.
- Mellora o sistema sanguíneo e linfático.
- Axuda a reducir niveis de estrés e tensións.



Abdominais Hipopresivos

- Reduce perímetro de cintura.
- Melloras a nivel postural e de tonificación muscular.
- Melloras significativas na capacidade pulmonar grazas o traballo específico da musculatura respiratoria.
- En deportista aumenta o rendemento deportivo.
- Evita hernias e prolapsos.
- Reduce e prevén a incontinencia urinaria.
- Mellora calidade do sono.
- Axuda a previr lesións.
- Mellora a función sexual.
- Ideal para postparto.



Dende 10 €/mes poderás disfrutar dunha clase especialmente deseñada para ti. Consulta prezos e condicións en A Cachada.

2017

INSCRICIÓN 33,80 €

ABONOS MENSUAIS

Individual	32 €
Cónxuxe	4 €
Fillo (ata 20 anos)	1 €
Xoven (ata 20 anos)	16,80 €
3ª IDADE (maior de 65 anos)	16,80 €
DISCAPACITADO	15,00 €
<small>(máis dun 50% de discapacidade acreditata)</small>	

ENTRADAS PUNTAIS

MENOR de 21 ANOS	5,00 €
MAIOR de 21 ANOS	6,20 €

CURSOS DE NATACIÓN (trimestrais)

	ABONADO	NON ABONADO
INFANTIL e ADULTO 1 día semana	31,50 €	61,00 €
INFANTIL e ADULTO 2 día semana	56,00 €	111,00 €
3ª IDADE 1 día semana	24,00 €	48,00 €
3ª IDADE 2 día semana	32,00 €	66,00 €
NATACIÓN PREVENTIVA	10,67 €	22,00 €
1 día semana (mensual)		
NATACIÓN PREVENTIVA	20,67 €	41,67 €
2 día semana (mensual)		
NATACIÓN PRENATAL	5,25 €	10,50 €
1 día semana (mensual)		
NATACIÓN PRENATAL	6,43 €	13,00 €
2 día semana (mensual)		
INFANTIL e ADULTOS	52,50 €	101,67 €
5 días/semana (mensual)		
3ª IDADE	40,00 €	80,00 €
5 días/semana (mensual)		
HIPOPRESIVOS / PILATES	10,00 €	20,00 €
1 día/semana (mensual)		
HIPOPRESIVOS / PILATES	18,33 €	36,66 €
2 días/semana (mensual)		

RESERVAS

PAVILLÓN POLIDEPORTIVO sin luz	16,00 €
PAVILLÓN POLIDEPORTIVO con luz	21,50 €

HORARIO APERTURA INVERNO

LÚNS a VENRES	SÁBADOS	DOMINGOS
08:00 h. a 13:30 h.	09:30 h. a 13:30 h.	09:30 h. a 13:30 h.
16:00 h. a 22:30 h.	17:00 h. a 20:30 h.	FESTIVOS
		10:00 h. a 13:00 h.

HORARIO APERTURA VERÁN

LÚNS a VENRES	SÁBADOS
08:00 h. a 13:30 h.	09:30 h. a 13:30 h.
18:30 h. a 23:00 h.	