

INICIO DE LA ACTIVIDAD

Aquellas **personas admitidas en los cursos de natación** deberán hacerse renovar el CARNET DE LA PISCINA, y entregar la siguiente documentación, en la piscina que le corresponda:

1. Resguardo de la hoja de inscripción en el programa Municipal de natación (Hoja amarilla).
2. Hoja de inscripción que facilitará la piscina.

Para ello, deberán acudir:

PRIMER TURNO (de Marzo a Julio)

Piscina Climatizada de Garrido la última semana de febrero.

SEGUNDO TURNO (de Octubre a Febrero)

Piscina Climatizada de La Alamedilla la última semana de septiembre.

AVISO IMPORTANTE

Se comunica a todos los admitidos en natación que se dará de **BAJA AUTOMÁTICA** a todos aquellos que no acudan a la piscina a hacerse el carnet o renovarlo, en su caso, durante el primer mes de cada turno, según le haya correspondido.

Es decir, los **admitidos en primer turno** se les dará de baja si no han acudido a la piscina durante el **mes de marzo** y a los admitidos en el **segundo turno** se les dará de baja si no han acudido durante el **mes de octubre**.

Para más información:

Centro Municipal de Mayores "Juan de la Fuente"

C/ Juan de la Fuente, nº 1.
37001 Salamanca.
Teléfono: 923 21 40 12

Centro Municipal de Mayores "Tierra Charra"

Avda. de los Cedros , nº 45.
37004 Salamanca.
Teléfono: 923 24 28 07

Horario de información centros:

de 9,00 a 14,00 horas y
de 16,00 a 20,00 horas.



**Ayuntamiento
de Salamanca**



PROGRAMA MUNICIPAL DE NATACIÓN PARA MAYORES



**Ayuntamiento
de Salamanca**

PROGRAMA MUNICIPAL DE NATACIÓN PARA MAYORES

El Ayuntamiento de Salamanca, a través de la Concejalía de Mayores, organiza el Programa de Natación para las personas mayores de la ciudad.

El programa tiene una duración máxima de cinco meses organizándose, de manera general, en dos turnos:

PRIMER TURNO: De Marzo a Julio.

SEGUNDO TURNO: De Octubre a Febrero del año siguiente.

Se ofertan cuatro modalidades **excluyentes entre sí:**

Iniciación

Perfeccionamiento

Mantenimiento (Natación Libre)

Natación Terapéutica

Todos los cursos y modalidades **tendrán carácter gratuito** para las personas mayores.

ACCESO AL PROGRAMA

REQUISITOS

Podrán participar jubilados y/o pensionistas con 60 o más años empadronados en la ciudad de Salamanca que dispongan del Carné Municipal de Mayores y que no tengan contraindicaciones que les impidan realizar la actividad.

MODALIDADES DE NATACIÓN

INICIACIÓN

Dirigido a personas **sin conocimientos previos de natación.**

La actividad consiste en un curso impartido por monitor, desarrollado en la **piscina climatizada de Garrido.**

Los objetivos que se persiguen son: el descubrimiento y familiarización con el medio acuático, el control de la flotación con material auxiliar, la respiración y el dominio de propulsiones básicas en nado frontal y dorsal.

PERFECCIONAMIENTO

Dirigido a aquellas personas que son capaces de desplazarse nadando de forma autónoma. Deberán dominar habilidades básicas en el medio acuático (flotación, deslizamientos e inmersión).

La actividad consiste en un curso impartido por monitor, desarrollado en la **piscina climatizada de Garrido.**

Los objetivos que se persiguen son: perfeccionar nado de crol y espalda; iniciarse en la técnica del estilo de braza e inicio de habilidades específicas: (lanzamientos, inmersión y zambullidas elementales).

MANTENIMIENTO (Natación libre)

Dirigido a aquellas personas que **NO necesitan un monitor.**

Los participantes podrán practicar libremente la natación mediante un **bono de 30 baños** que podrá ser utilizado a lo largo del período concedido y según la normativa que regula las piscinas municipales.

Los baños concedidos podrán ser disfrutados indistintamente **en la piscinas climatizadas de Garrido o de La Alamedilla** en función de la disponibilidad de las piscinas.

NATACIÓN TERAPÉUTICA

Dirigido a personas mayores con necesidades terapéuticas concretas.

La Natación Terapéutica tiene el objetivo de mantener, mejorar y/o recuperar una condición física saludable a través de ejercicios en el agua.

La actividad es dirigida por un fisioterapeuta, y se realizará en sesiones grupales de 45 minutos. Se **desarrollará en la piscina climatizada de Garrido.** Los turnos de esta modalidad serán:

PRIMER TURNO: De Marzo a Junio.

SEGUNDO TURNO: De Octubre a mediados de Febrero

IMPORTANTE: Es obligatorio acudir a la revisión médica del Fisioterapeuta en el día y fecha que le corresponda para ser admitido en la actividad.