

DESCRIPCIÓN DE LOS PROGRAMAS ACTIVIDADES ACUÁTICAS PARA ADULTOS "NATACIÓN Y SALUD"

☞ **Iniciación a la Natación**

Programa dirigido a la población adulta y juvenil (≥ 16 años) que busque un dominio básico de las técnicas de nado, permitiendo con ello un disfrute del medio acuático y una mejora de sus niveles de salud.

☞ **Perfeccionamiento de la Natación**

Programa dirigido a la población adulta y juvenil (≥ 16 años) que busque un perfeccionamiento de los estilos de natación permitiendo con ello un disfrute del medio acuático y una mejora de sus niveles de salud.

☞ **Acondicionamiento Físico Acuático**

Programa dirigido a la población adulta y juvenil (≥ 16 años) que busque no sólo una mejora de la técnica de los estilos de la natación, sino una mejora de la resistencia cardiorrespiratoria y muscular, mediante métodos y contenidos del entrenamiento de la natación.

☞ **Aquaerobic – Aquagym (Fitness Acuático)**

Programa dirigido a la población adulta y juvenil (≥ 16 años) que busque una mejora de sus niveles de fitness: fuerza, resistencia cardiorrespiratoria, resistencia muscular y flexibilidad, mediante la práctica de ejercicios en el agua con o sin música.

☞ **Actividades Acuáticas Compensatorias para la Columna Vertebral**

Programa dirigido a la población adulta y juvenil (≥ 16 años) con problemas de espalda y desviación de columna (escoliosis, hiperlordosis, hipercifosis) que no pueden ser corregidos pero sí compensados mediante ejercicios específicos adaptados a su problemática.

☞ **Actividades Acuáticas para Embarazadas**

Programa dirigido a mujeres embarazadas a partir del tercer mes de embarazo y mientras lo autorice el tocólogo. Se realiza ejercicio moderado que complementa el programa de preparación y cuidados en el embarazo dirigido por su matrona o médico.

☞ **Actividades Acuáticas Compensatorias de Enfermedades**

Programa dirigido a la población adulta y juvenil (≥ 16 años) que por su problemática y situación personal, puede beneficiarse de las propiedades del agua para realizar ejercicio físico regular y controlado, que permita una compensación de su enfermedad, consiguiendo con ello una mejora en su calidad de vida. Pueden demandar este programa personas que padezcan fibromialgia, enfermedad del aparato locomotor (artrosis, artritis), enfermedad respiratoria (asma, enfermedad pulmonar obstructiva crónica), enfermedad metabólica (diabetes tipo II, obesidad, hipertensión) o enfermedad cardiovascular controlada y estabilizada.

☞ **Aqua-relax**

Programa dirigido a la población adulta y juvenil (≥ 16 años) que busque una actividad relajante y agradable mediante la realización de actividades y ejercicios acuáticos, así como la utilización de elementos acuáticos y material auxiliar de flotación.

☞ **Actividades Acuáticas para Mayores**

Programa dirigido a los más mayores (≥ 65 años) que busquen un disfrute del medio acuático en un contexto social que amplíe sus lazos de relación con el resto de participantes, mejorando con ello su salud física y psíquica.

☞ **Actividades Acuáticas para Poblaciones Especiales**

Programa dirigido a asociaciones o grupos de personas que por su problemática o situación especial, las actividades acuáticas constituyen el medio idóneo para mejorar su situación, mejorando con ello su bienestar, tanto físico como psíquico.

DESCRIPCIÓN DE LOS PROGRAMAS ACTIVIDADES ACUÁTICAS PARA NIÑOS Y JÓVENES "NATACIÓN EDUCATIVA"

☞ **Actividades Acuáticas para Bebés**

Programa dirigido a bebés (0,5 a 3 años), donde se pretende ofrecer al bebé un gran número de experiencias en el medio acuático en compañía de papá o mamá y resto de compañeros del curso, en un entorno afectivo (que refuerce el vínculo afectivo), natural (respetando en todo momento el ritmo individual de cada bebé) y controlado (condiciones de temperatura, humedad e higiene de la instalación), que permita un desarrollo psicomotor y fisiológico adecuado del bebé.

☞ **Actividades Acuáticas para Infantiles**

Programa, dirigido a la población infantil (3 a 6 años), donde se pretende acercar todo un nuevo mundo de posibilidades motrices, sensaciones y percepciones mejorando de esta manera su desarrollo psicomotor y posibilitando un mejor aprendizaje posterior de las diferentes técnicas y habilidades de nado.

☞ **Actividades Acuáticas para Primaria**

Programa dirigido a la población infantil (7 a 13 años) donde se continúa con el trabajo de los contenidos desarrollados en los programas anteriores permitiendo no sólo el dominio de la técnica de estilos, sino un amplio bagaje de habilidades y destrezas básicas y específicas, así como la práctica de modalidades deportivas como el waterpolo, natación sincronizada, natación con aletas y salvamento acuático.

☞ **Natación Acogida**

Programa dirigido a la población infantil (3 a 12 años) con un dominio muy básico de las actividades acuáticas o que se inician por primera vez en el programa "Natación Educativa" por lo que requieren de un periodo previo de "Acogida" de hasta un trimestre de duración, después del cual podrán incorporarse en alguno de los programas establecidos para su edad.

☞ **Entrenamiento de la Natación**

Programa dirigido a niños y jóvenes a partir de 7 años que busquen la práctica de la natación desde un enfoque más competitivo, donde no sólo se enseñan las técnicas de los diferentes estilos de nado, las salidas, deslizamientos y virajes, sino que se ponen en práctica los diferentes métodos de entrenamiento para conseguir una mejora en los resultados.

☞ **Multiprograma Acuático para Jóvenes**

Programa dirigido a la población juvenil (14 a 17 años) que trata de ofrecer el carácter lúdico, técnico y físico de diferentes modalidades deportivas acuáticas, practicadas en días diferentes durante el desarrollo del programa. Éstas son el salvamento acuático, la natación con aletas y la natación sincronizada.

☞ **Actividades Acuáticas Correctivas para la Columna Vertebral**

Programa dirigido a la población infantil (6 a 13 años) y juvenil (14 – 17 años) con problemas de desviación de columna. Por la edad y estado de osificación de la columna vertebral, estas actividades pueden evitar e incluso corregir una mayor desviación de la columna, siempre y cuando no hayan aparecido los caracteres sexuales secundarios. Los problemas más frecuentes son cifosis y escoliosis posturales.



M.I. Ayuntamiento
de Cascante



CENTRO
TERMOLÚDICO
CASCANTE



DESCRIPCIÓN DE LOS PROGRAMAS EJERCICIO FÍSICO PARA ADULTOS "FITNESS Y SALUD"

Y **Aeróbic – Step**

Programa dirigido a la población adulta y juvenil (≥ 16 años) que busque una mejora de sus niveles de resistencia cardiorrespiratoria, resistencia muscular y flexibilidad mediante la realización de un ejercicio físico coreografiado recreativo y atractivo, donde se introduzcan las últimas variantes y tendencias en "fitness", como pueden ser el "aerobox", "aerogym", "aerofunky", "aerohip-hop", "batuka"...

Y **Condición Física**

Programa dirigido a la población adulta y juvenil (≥ 16 años) que busque la realización de un ejercicio físico que mejore sus niveles de condición física, desde un enfoque saludable, esto es, la mejora de la resistencia cardiorrespiratoria, resistencia muscular, fuerza, flexibilidad y disminución del porcentaje de grasa.

Y **Pilates**

Programa dirigido a la población adulta y juvenil (≥ 16 años) que busque la realización de un ejercicio físico que mejore su silueta, aspecto y forma física mediante la realización de ejercicios de tonificación muscular y flexibilidad teniendo como fundamento el transversal del abdomen, la respiración y la postura global de todo el cuerpo.

Y **Fit Pilates**

Programa dirigido a la población adulta y juvenil (≥ 16 años) que busque la realización de un ejercicio físico que mejore su silueta, aspecto y forma física mediante los principios del método pilates, pero adaptados a sesiones con música rítmica y dinámica, y materiales (fitball, círculos, rolers, bandas elásticas), que hace que las sesiones sean amenas y divertidas.

Y **Yoga**

Programa dirigido a la población adulta y juvenil (≥ 16 años) que busque la realización de un ejercicio físico que armonice su estado físico y psíquico mediante la realización de movimientos con sentido milenario (asanas) en los que la respiración, ajuste postural y concentración son su fundamento.

Y **Termo Balance**

Programa dirigido a la población adulta y juvenil (≥ 16 años) que busque la realización de un ejercicio físico que armonice su estado físico y psíquico mediante la combinación de contenidos provenientes del Yoga, Pilates y Tai Chi realizados con coreografías sencillas al ritmo de una música suave y relajante.

Y **Spinning**

Programa dirigido a la población adulta y juvenil (≥ 16 años) que busque la realización de un ejercicio físico atractivo y motivante, pedaleando al ritmo de la música, y consiguiendo con ello una mejora de los niveles de resistencia cardiorrespiratoria y muscular.

Y **Stretching – Relax**

Programa dirigido a la población adulta y juvenil (≥ 16 años) que busque la realización de un ejercicio físico de baja exigencia física (estiramientos y ejercicios de relajación) pero que mejore sus niveles de flexibilidad y reporte una gran recarga psicológica.

Y **Tonificación (GAP – Abdominales, ...)**

Programa dirigido a la población adulta y juvenil (≥ 16 años) que busque la realización de un ejercicio físico que tonifique y reafirme aquellas zonas corporales menos agradecidas, mejorando con ello su silueta y tono muscular.

Y **Cardiotónico**

Programa dirigido a la población adulta y juvenil (≥ 16 años) que busque la realización de un ejercicio físico que mejore sus niveles de resistencia cardiorrespiratoria y muscular a través de sesiones dinámicas y variadas donde se combinan contenidos de spinning, comba, circuitos con ejercicios de tonificación muscular en suelo, con cargas y autocargas.

Y **Multiactividad (Aire – Libre)**

Programa dirigido a la población adulta y juvenil (≥ 16 años) que busque la realización de un ejercicio físico preferentemente al aire libre y variado en cuanto a las actividades a realizar. Se realizan sesiones de tonificación, circuitos de condición física, correr-trotar-marchar en grupo, sesiones de spinning, sesiones en agua, etc.



DESCRIPCIÓN DE LOS PROGRAMAS EJERCICIO FÍSICO PARA ADULTOS "FITNESS Y SALUD"

Y **Power Tono**

Programa dirigido a la población adulta y juvenil (≥ 16 años) que busque la realización de un ejercicio físico que potencie y mejore la resistencia muscular de los principales grupos musculares, mediante la realización de coreografías sencillas de ejercicios de musculación al ritmo de la música.

Y **Quema Grasa**

Programa dirigido a la población adulta y juvenil (≥ 16 años) cuyo principal objetivo sea descender el porcentaje de grasa corporal a través de actividades y ejercicios predominantemente aeróbicos (de baja intensidad) y con una orientación didáctica en cuanto a inculcar al participante el tipo e intensidad de los ejercicios, así como consejos sobre hábitos nutricionales y controles periódicos de los porcentajes corporales.

Y **Espalda Sana**

Programa dirigido a la población adulta y juvenil (≥ 16 años) con problemas de espalda, orientadas tanto a la prevención como recuperación de afecciones de espalda (cervical, dorsal y lumbar), en la que se engloban terapias de RPG (reeducación postural global y stretching global activo), ejercicios de flexibilización muscular y articular y tonificación muscular.

Y **Actividad Física para Mayores**

Dirigido a la población mayor (≥ 65 años) que busque la realización de una actividad física que redunde en una mejora de su calidad de vida en un contexto de relación social con el resto de participantes.

Y **Programa Anfibio (Combina Activ. Física en Seco y en Agua)**

Dirigido a la población adulta (≥ 16 años) que busque la realización de una actividad física atractiva y motivante que mejore su estado de forma combinando la realización de sesiones en seco y en agua.

Y **Kick Boxing**

Dirigido a la población adulta (≥ 16 años) que busque la realización de un ejercicio físico moderado-intenso, en oposición a un adversario en el que se utilizan técnicas de golpeo y barrido de brazos y piernas.

DESCRIPCIÓN DE LOS PROGRAMAS DEPORTIVOS PARA NIÑOS Y JÓVENES "ESCUELAS DEPORTIVAS"

☪ **Yoga Infantil**

Programa dirigido a la población infantil (8 – 15 años) que quiera iniciarse en la práctica del yoga mediante una metodología jugada aprendiendo aquellas asanas (posiciones) más convenientes para su edad y que harán mejorar su flexibilidad, control postural y concentración.

☪ **Kick Boxing Infantil**

Programa dirigido a la población infantil (8 - 15 años) en su modalidad de "Light contact" o "Semicontact" en la que la metodología de enseñanza se basa en formas jugadas para aprender las técnicas básicas de golpes con piernas y brazos, para conseguir una mejora de la fuerza, resistencia, flexibilidad, concentración y autoestima.

☪ **Multideporte**

Programa dirigido a la población infantil (8 – 15 años) donde se realizan diferentes modalidades deportivas (balón torre, voley adaptado, prebeisbol, deportes de raqueta, ultimate, etc.) que permitan desarrollar sus habilidades y destrezas en un contexto recreativo y de relación con el resto de participantes.

☪ **Aeróbic Infantil y Juvenil**

Programa dirigido a la población infantil (8 – 13 años) y juvenil (14 – 17 años) que busquen la realización de una actividad atractiva y recreativa con la que pueda desarrollar sus capacidades expresivas.

☪ **Termoludo (Actividades recreativas y de ocio para niños y niñas)**

Programa dirigido a la población infantil (4 – 12 años) en la época estival que busque la práctica de actividades recreativas, manuales y de ocio. Los más pequeños (4 – 6 años) podrán disfrutar de juegos, actividades y talleres manuales adaptados a su edad. Los más mayores (7 – 12 años) podrán disfrutar con gymkhanas, juegos cooperativos, deportes alternativos, actividades acuáticas y talleres manuales.

☪ **Condición Física para Jóvenes**

Programa dirigido a la población juvenil (14 a 17 años) que busque la realización de una actividad física que mejore sus niveles de fuerza, resistencia cardiorrespiratoria y muscular, velocidad, coordinación y flexibilidad, mediante los métodos de entrenamiento más adecuados a su edad. Ideal para jóvenes que ya realizan un deporte y quieren hacer especial hincapié en su forma física.