

SERVICIOS TÉCNICO DE NATACIÓN 2010

	Minutos	Abon. Anual	No Ab. Anual
Entrevista Personal con valoración inicial del Estado de Salud	20 min.	0,00 €	0,00 €
Cuestionario previo a la práctica de ejercicio físico (PAR-Q). Evaluación Factores de Riesgo y Signos y Síntomas de Enfermedad Cardiovascular. Gustos e Intenciones de Práctica de Ejercicio Físico. Motivos y propósitos.			
Cita Previa con el Técnico de Natación	20 min.	0,00 €	0,00 €
Contratar alguno de los servicios que ofrece el Técnico de Natación. Solicitar aclaración sobre alguno de los servicios que ofrece el Técnico de Natación.			
Test de Medición con entrega de Informe y Recomendaciones	20 min.	8,00 €	17,00 €
Elegir uno de los siguientes test: · Test de Valoración del Estilo de Nado (crol, espalda, braza, mariposa).			
Rutina Personalizada de Ejercicios en Agua	20 min.	8,00 €	17,00 €
Prescripción de ejercicio físico regular materializado en una rutina en papel para ser realizado en agua durante 6 semanas, incluyendo volúmenes (medido en tiempo, metros, series, ...) e intensidades (frecuencia cardíaca, repeticiones, velocidad y tiempos de descanso). Incluye una medición inicial y final del principal objetivo a alcanzar con entrega de informe y recomendaciones.			
Evaluación del Estado de Forma con Informe y Recomendaciones	75 min.	33,00 €	33,00 €
Valoración de la Composición Corporal. Valoración de la Capacidad Aeróbica. Valoración de la Resistencia Muscular. Valoración de la Fuerza Muscular. Valoración de la Flexibilidad. Incluye la elaboración de una Rutina Personalizada de Ejercicios para ser realizada en el agua a partir de los resultados obtenidos en la Evaluación del Estado de Forma.			
1ª Sesión de Entrenamiento Personalizado	45-60 min.	33,00 €	33,00 €
Entrevista Personal y Valoración Inicial del Estado de Salud Elaboración de una Rutina de Ejercicios para ser realizados en el agua. Desarrollo de la sesión con el entrenador en exclusividad.			
Sesiones sueltas de Entrenamiento Personalizado	45-60 min.	27,00 €	33,00 €
Desarrollo de la sesión con el entrenador en exclusividad para: · Aprender a nadar o mejorar algún aspecto relacionado con el dominio básico del medio acuático (respiración, flotación, propulsión, ...). · Mejorar la técnica del estilo de nado en crol, espalda, braza o mariposa. · Prevenir o compensar problemas o dolencias de espalda o articulares, fibromialgia, o situaciones especiales como el embarazo. · Mejorar los niveles de relajación y bienestar mediante flotaciones, estiramientos y Watsu. · Conocer y sacar el mayor partido a los elementos acuáticos del espacio termolúdico, así como recomendar circuitos o recorridos de hidroterapia. · Realizar un óptimo entrenamiento con la finalidad de mejorar la resistencia cardiorrespiratoria y muscular o descender el porcentaje de grasa. · Reproducir las pruebas de dominio acuático exigidas en una oposición de policía foral, municipal, bombero, vigilante de seguridad, INEF, etc..			
Bono 10 Sesiones Entrenamiento Personalizado	450-600 min.	224,00 €	-
Desarrollo de las sesiones con el entrenador en exclusividad. Posibilidad de desarrollar las sesiones con otros técnicos: fisioterapeuta, técnico de fitness, pádel, pilates, yoga,...			



CENTRO
TERMOLÚDICO
CASCANTE



M.I. Ayuntamiento
de Cascaite

