

ACTIVIDADES MÉDICO – DEPORTIVAS VERANO 2005

El Programa Deporte Terapéutico Verano 2005 está compuesto por las siguientes actividades:

- **ACTIVIDAD FÍSICA Y NATACIÓN PARA MAYORES**
- **NATACIÓN PARA MAYORES**
- **ACTIVIDAD FÍSICA PARA MAYORES**
- **ACTIVIDAD FÍSICA EN EL AGUA**
- **NATACIÓN TERAPÉUTICA**
- **NATACIÓN PARA PERSONAS CON DISCAPACIDAD**
- **NATACIÓN ESPECIAL**
- **ACTIVIDAD ACUÁTICA PARA EMBARAZADAS**

FECHAS, LUGAR Y HORARIOS DE INSCRIPCIONES

NATACIÓN TERAPÉUTICA (Piscina Arabial): 4 y 5 de mayo de 2005

NATACIÓN TERAPÉUTICA (Piscina Complejo Deportivo Núñez Blanca): 6, 9 y 10 de mayo de 2005

ACTIVIDAD FÍSICA EN EL AGUA (Piscina Arabial): 11 de mayo de 2005

ACTIVIDAD FÍSICA EN EL AGUA (Piscina Complejo Deportivo Núñez Blanca): 12 y 13 de mayo de 2005

NATACIÓN PARA PERSONAS CON DISCAPACIDAD (Piscina Arabial): 16 de mayo de 2005

NATACIÓN PARA PERSONAS CON DISCAPACIDAD (Piscina Complejo deportivo Núñez Blanca): 17 y 18 de mayo de 2005

ACTIVIDAD FÍSICA Y NATACIÓN PARA MAYORES: 19 de mayo de 2005

NATACIÓN PARA MAYORES: 20 de mayo de 2005

ACTIVIDAD FÍSICA PARA MAYORES: 23 de mayo de 2005

ACTIVIDAD ACUÁTICA PARA EMBARAZADAS: 24 de mayo de 2005

NATACIÓN ESPECIAL: 30 de mayo de 2005

Las inscripciones se efectuarán, sin preinscripción previa, en el Centro de Medicina Deportiva (Estadio Los Cármenes – C/ Pintor Manuel Maldonado s/n , 18007 Granada) de 9.00 a 14.00 horas.

Se entregará un número por persona al objeto de proceder a su posterior inscripción.

DESCRIPCIÓN / OBJETIVOS

Las Actividades Médico – Deportivas tienen presente el objetivo básico y primordial de la utilización del ejercicio físico, supervisado médicamente y realizado de forma controlada, con fines preventivos, terapéuticos y rehabilitadores.

TURNOS

Turno 1º: 6 al 17 de junio

Turno 2º: 20 de junio a 1 de julio

Turno 3º: 4 al 15 de julio

Turno 4º: 18 de julio a 29 de julio (sólo Complejo Deportivo Núñez Blanca)

Turno 7º: 1 al 14 de septiembre (sólo Piscina Arabial)

- **ACTIVIDAD FÍSICA Y NATACIÓN PARA MAYORES (Mayores de 65 años)**

Actividad diseñada para nuestros mayores en la cual se combinan los ejercicios físicos realizados al aire libre y en el gimnasio, con ejercicios en medio acuático.

EJERCICIO FÍSICO

Días: Lunes, miércoles y viernes

Horas: 10 a 11 horas

Lugar: Complejo Deportivo Núñez Blanca

EJERCICIO ACUÁTICO

Días: martes y jueves

Horas: 9.15 a 10 horas
10.00 a 10.45 horas

Lugar: Piscina Complejo Deportivo Núñez Blanca

Tarifa según los ingresos de la unidad familiar:

Menos de 433,45 €/ mes	3,10 €
433,46 a 601,01 €/ mes	5,20 €
601,02 a 901,52 €/ mes	9,30 €
Más de 901,52 €/ mes	14,50 €

- **NATACIÓN PARA MAYORES (Mayores de 65 años)**

Actividad diseñada para los mayores, para los que saben y para los que no saben nadar.

Días: Martes y jueves

Horas: 8.30 a 9.15 horas (turno 1º)
9.15 a 10.00 horas (turnos 2º y 3º)
9.30 a 10.15 horas (turno 7º)

Lugar: Piscina Municipal Arabial

Tarifa según los ingresos de la unidad familiar:

Menos de 433,45 €/ mes	1,25 €
433,46 a 601,01 €/ mes	2,10 €
601,02 a 901,52 €/ mes	3,60 €
Más de 901,52 €/ mes	5,80 €

• **ACTIVIDAD FÍSICA PARA MAYORES (Mayores de 65 años)**

Actividad especialmente diseñada para nuestros mayores, con el objeto de que mantengan y desarrollen sus funciones vitales, se retrasen los síntomas de envejecimiento, se favorezca la comunicación y la relación entre ellos, ocupen positivamente su tiempo de ocio y que el ejercicio físico contribuya a su autonomía.

Días: Lunes, miércoles y viernes

Horas: 10 a 11 horas (turnos 1º, 2º, 3º, 4º y 7º)

Lugar: Complejo Deportivo Núñez Blanca

Tarifa según los ingresos de la unidad familiar:

Menos de 433,45 €/ mes	1,90 €
433,46 a 601,01 €/ mes	3,10 €
601,02 a 901,52 €/ mes	5,60 €
Más de 901,52 €/ mes	8,70 €

• **ACTIVIDAD FÍSICA EN EL AGUA (Mayores de 18 años)**

Utilización del medio acuático (vaso poco profundo) para la realización de ejercicios específicos de muy diversas patologías y afecciones, junto con el aprendizaje de la natación.

Días: Lunes a viernes (dos semanas de duración)

Lunes, miércoles y viernes (dos semanas de duración)

Martes y jueves (dos semanas de duración)

Piscina Complejo Deportivo Núñez Blanca

Horarios

Turno 1º:

- 08.30 a 9.15 horas
- 10.45 a 11.30 horas

- 19 a 19.45 horas (sólo martes y jueves)
- 19.45 a 20.30 horas (sólo martes y jueves)

Turnos 2º, 3º y 4º:

- 08.30 a 9.15 horas (sólo martes y jueves)
- 10 a 10.45 horas (sólo lunes, miércoles y viernes)
- 20 a 20.45 horas (sólo martes y jueves)
- 20.45 a 21.30 horas (sólo martes y jueves)

Piscina Municipal Arabial

Horarios

Turno 1º:

- 19 a 19.45 horas
- 19.45 a 20.30 horas

Turnos 2º y 3º:

- 08.30 a 9.15 horas
- 20 a 20.45 horas
- 20.45 a 21.30 horas

Turno 7º:

- 08.00 a 8.45 horas
- 8.45 a 9.30 horas
- 10.15 a 11.00 horas
- 11 a 11.45 horas
- 19 a 19.45 horas (sólo martes y jueves)
- 19.45 a 20.30 horas (sólo martes y jueves)

Tarifa:

Turno de 10 días (lunes a viernes): 24,80 €

Turno de 6 días (lunes, miércoles y viernes): 14,90 €

Turno de 4 días (martes y jueves): 9,95 €

- **NATACIÓN TERAPÉUTICA** (Mayores de 8 años)

Utilización de la natación desde el punto de vista terapéutico y rehabilitador para muy diversas afecciones y patologías (escoliosis, cifosis, artrosis, hernia de disco, problemas cervicales y lumbares, dolor de espalda, espondilitis anquilosante, etc.).

Días: de lunes a viernes (dos semanas de duración)

Piscina Complejo Deportivo Núñez Blanca

Horarios

Turno 1º:

- 08.30 a 9.15 horas
- 9.15 a 10 horas
- 10.00 a 10.45 horas
- 10.45 a 11.30 horas
- 19 a 19.45 horas
- 19.45 a 20.30 horas

Turnos 2º, 3º y 4º:

- 08.30 a 9.15 horas
- 9.15 a 10 horas
- 20 a 20.45 horas
- 20.45 a 21.30 horas

Piscina Municipal Arabial

Horarios

Turno 1º:

- 08.30 a 9.15 horas
- 19 a 19.45 horas
- 19.45 a 20.30 horas

Turnos 2º y 3º:

- 08.30 a 9.15 horas
- 9.15 a 10 horas
- 20 a 20.45 horas
- 20.45 a 21.30 horas

Turnos 7º:

- 08.00 a 8.45 horas
- 8.45 a 9.30 horas
- 9.30 a 10.15 horas
- 10.15 a 11.00 horas
- 11 a 11.45 horas
- 19 a 19.45 horas
- 19.45 a 20.30 horas

Tarifa por turno: 24,80 €

- **NATACIÓN PARA PERSONAS CON DISCAPACIDAD (Mayores de 18 años)**

Realización de ejercicios en el medio acuático para adultos con diferentes discapacidades.

Días: Lunes, miércoles y viernes (dos semanas de duración)

Piscina Complejo Deportivo Núñez Blanca

Horarios

Turno 1º:

- 9.15 a 10 horas
- 10.00 a 10.45 horas

Turnos 2º, 3º y 4º:

- 08.30 a 9.15 horas
- 9.15 a 10 horas

Piscina Arabial

Horario

Turno 1º:

- 8.30 a 9.15 horas

Turnos 2º y 3º:

- 09.15 a 10.00 horas

Turno 7º:

- 9.30 a 10.15 horas

Tarifa según haberes de la unidad familiar:

Menos de 433,45 €/ mes	3,10 €
433,46 a 601,01 €/ mes	4,60 €
601,02 a 901,52 €/ mes	6,50 €
Más de 901,52 €/ mes	9,60 €

● NATACIÓN ESPECIAL (Menores de 18 años)

Realización de ejercicios en el medio acuático para niños con diferentes discapacidades con el objetivo de mejorar la coordinación y la psicomotricidad.

Días: Diario, de lunes a viernes (dos semanas de duración)

Hora: 19 a 19.45 horas (Turno 1º)
20 a 20.45 horas (Turnos 2º, 3º y 4º)

Lugar: Piscina del Complejo Deportivo Núñez Blanca (1 calle del vaso profundo)

Tarifa por turno: 24,80 €

- **ACTIVIDAD ACUÁTICA PARA EMBARAZADAS**

Ejercicios realizados en el medio acuático orientados para una mejor preparación del momento del parto.

Días: Lunes, miércoles y viernes (dos semanas de duración)

Lugar: Piscina del Complejo Deportivo Núñez Blanca (vaso poco profundo) (Turnos 1º, 2º, 3º y 4º)
Piscina Arabial (Turno 7º)

Horario

Turno 1º:

- 19 a 19.45 horas
- 19.45 a 20.30 horas

Turno 2º, 3º y 4º:

- 20 a 20.45 horas
- 20.45 a 21.30 horas

Turno 7º:

- 19 a 19.45 horas
- 19.45 a 20.30 horas

Tarifa por turno: 24,80 €