

¿En que consisten las actividades acuáticas del programa?

BEBÉS

BB1 (de 6 a 18 meses) : Estimulación de los sentidos de los recién nacidos en el medio acuático, permitiendo a los bebés familiarizarse con el agua, además de reforzar el vínculo emocional.

BB2 (de 18 a 36 meses): etapa donde asimilamos los contenidos de BB1, pasando a desarrollar las habilidades propias del medio acuático.

MENORES (3-16 AÑOS)

Actividad basada en el desarrollo psicomotor y sensorial del alumnado en el medio acuático. Inicio y desarrollo de los estilos de natación en grupos homogéneos y diferenciando los niveles por colores de gorro.

NATACIÓN PARA ADULTOS (16-66)

Actividades dirigidas a jóvenes y adultos que quieren aprender a nadar o mejorar su técnica, organizado por niveles: Iniciación, Intermedio y Perfeccionamiento.

MAYORES +67 INICIACIÓN

Iniciación en el medio acuático para mayores de 67 años con el objetivo de aprender a nadar.

MAYORES +67

Actividad dirigida a personas mayores que desean mantener y mejorar el dominio del medio acuático favoreciendo su bienestar en un entorno social agradable. Puede ir acompañada con música.

PROJECTE BLAU

Actividad que tiene como objetivo principal, acercar la actividad física acuática a cualquier persona con diversidad funcional, tanto física como intelectual.

AQUAFITNESS (16-66)

Actividad dirigida a la mejora física y el bienestar psicosocial mediante ejercicios aeróbicos en el agua pudiendo desarrollarse con o sin música, todo ello en un ambiente cómodo y agradable.

AQUAFITCROSS (16-66)

Este es una nueva propuesta de ejercicio acuático innovador y exclusivo que combina la resistencia que ofrece el agua y el trabajo de fuerza usando diferentes materiales, consiguiendo un acondicionamiento físico básico.

AQUASALUS SUAVE (+16)

Actividad de acondicionamiento físico básico que ayuda al bienestar a través de los beneficios propios del medio acuático.

AQUASALUS (16-66)

Actividad orientada a la mejora y el bienestar a través de la natación.

EN FORMA (16-66)

Mejora de las técnicas acuáticas a través de los diferentes estilos de natación.

PREPARACIÓN A OPOSICIONES

Mejora tus tiempos en natación. Preparación de oposiciones, atletas, participantes en travesías populares, etc.

Programa Actividades en el Medio Acuático Sagunto



2024/2025

¡A NADAR!

Programa Menores

Almudàfer



	Lunes y Miércoles	Martes y Jueves	Viernes
17:00h			
17:45h			
18:30h			

	Lunes, Miércoles	Martes y Jueves	Viernes
17:15h			
17:55h			



Casa de la Juventud

	Lunes	Martes y Jueves	Miércoles	Viernes
11:00h	BB1			
11:30/45h	BB1			BB1
12:45h	BB1 BB2	BB1 BB2	BB1 BB2	BB1 BB2
16:00h				BB2
16:30h	BB2	BB2	BB2	BB2
17:00h				
17:45h		BB2 		BB2
18:30h	BB2 		BB2 	
19:15h				

Polideportivo Internúcleos



*Los colores indican el nivel de habilidades acuáticas:

pricipiante									avanzado
-------------	--	--	--	--	--	--	--	--	----------

aytosagunto.apuntate.online



Programa Adultos

Almudàfer

Casa
de la Juventud

Polideportivo
Internúcleos

	Lunes y Miércoles	Martes y Jueves		Lunes y Miércoles	Martes y Jueves		Lunes	Martes y Jueves	Miércoles	Viernes
10:00h	+67	Aquasalus +67	10:00h		Aquafitnes +67	09:45h	Preparación oposiciones	En forma Aquasalus suave		
10:50h	+67	+67	10:45h		+67	10:30h		Aquasalus suave		
11:40h			12:00h			11:30h				Preparación oposiciones
15:45h	Perfect Iniciación	Aquasalus suave Intermedio	19:00h	Aquasalus Perfec	Aquafitnes	15:45h	Aquasalus	En forma	Aquasalus	
19:30h	Aquafitcros	Aquafitnes	19:45h	Aquafitnes	Aquasalus					

Los horarios del baño libre se pueden consultar en la página web del ayuntamiento: <https://aytosagunto.es/es/ayuntamiento/areas-y-servicios/actividad-fisica-salud-y-deportes/actividades-acuaticas/>

Contacto

Correo coordinador de
Actividades Medio Acuático



c.martinezgenoves@aytosagunto.es

Almudáfer



96 268 03 38

Casa de la Juventud



96 265 58 64

Polideportivo Internúcleos



96 265 58 79