

Club de Natación



Únete al Club

Natación para todas las edades

- Matronatación: De 0 a 3 años
- Iniciación, formación, perfeccionamiento y especialización de 4 años en adelante

Aprende



Diviértete



Practica





MISION

Ofrecer programas de alta calidad en la práctica de la natación, direccionados por profesionales idóneos en las áreas de entrenamiento y administración deportiva, propendiendo al sano esparcimiento y a la inclusión sistemática del niño y el joven al deporte de competencia.



VISION

Ser en corto y mediano plazo líderes en la promoción, masificación, formación y especialización del deporte de la natación en el departamento y la nación; contribuyendo al afianzamiento de hábitos saludables de vida, el mantenimiento de la salud y el desarrollo de la personalidad de nuestros usuarios.



VALORES

- Respeto
- Honestidad
- Disciplina
- Responsabilidad
- Equidad
- Trabajo en equipo

PROGRAMA DE MATERNIDAD

CURSOS DE MATRONATACION

Programa diseñado para bebés de 6 meses hasta 3 años, con el fin de enseñar técnicas de auto salvamiento, mejora desarrollo psicomotor, fortalecimiento del aparato respiratorio y favorecer el vínculo entre padres e hijo, las actividades son basadas en juegos y lúdica.

Niveles:

- Curso Ranitas (6 meses a 12 meses).
- Curso Pingüinitos (1 año a 2 años).
- Curso Tiburones (2 años a 3 años).

CURSOS PARA MUJERES EMBARAZADAS

Este curso se caracterizan por una adaptabilidad continua a las modificaciones que experimenta la fisiología de la gestante, y centra sus finalidades en el favorecimiento de las capacidades del organismo, llegado el momento del parto.

Niveles:

- Curso estimulación gestante I (13 a 20 semanas)
- Curso estimulación gestante II (21 a 28 semanas)
- Curso estimulación gestante III (29 a 36 semanas)

CURSOS POS PARTO

El programa pretende potenciar los aspectos que facilitan la recuperación y acondicionamiento físico, contribuyendo, adicionalmente, a un mayor bienestar psíquico. Asimismo, pretende fortalecer la estructura oseo-articular de la columna y pelvis, reforzar la musculatura de la columna, pared abdominal y pavimento pélvico, glúteos y muslos, a la vez que potencia el control postural.

PROGRAMA FORMATIVO

CURSOS NIÑOS Y ADULTOS

Programa dirigido para niños de 4 años en adelante hasta adultos; el principal objetivo es la enseñanza de la técnica y estilo de nado, estimulando y fortaleciendo el desarrollo de habilidades y destrezas en el medio acuático, la duración de cada nivel es de 8 sesiones.

Niveles:

- Curso ambientación I.
- Curso ambientación piscina profunda.
- Curso movimientos básicos.
- Curso estilo espalda.
- Curso estilo libre.
- Curso estilo mariposa.
- Curso estilo pecho.
- Curso de salidas y virajes.
- Curso natación con aletas

CURSO ADULTO MAYOR

Programa orientado para adultos de 55 años en adelante, las actividades estas diseñados para prevenir lesiones osteomusculares y articulares, fortalecimiento muscular, aumentar la flexibilidad y mejorar la composición corporal. Los métodos de enseñanza están basados en repeticiones acompañado de actividades lúdicas.

Niveles:

- Ambientacion I
- Ambientacion II
- Movimientos Básicos
- Libre y Espalda
- Pecho y Mariposa

PROGRAMAS RECREATIVOS

ACUAEROBICOS

Consisten en rutinas de ejercicio realizadas dentro del agua, con el objetivo de fortalecer al sistema circulatorio, pulmones y músculos, tiene la peculiaridad de reducir impactos en columna vertebral y articulaciones. Este programa está dirigido para cualquier persona, duración indefinida.

En el aquaerobic se persiguen varios objetivos: desarrollo de la expresión corporal y sentido del ritmo, además de la asimilación de ejercicios, mejora de las cualidades físicas y habilidades en el medio acuático, todo ello en un ambiente distendido donde los alumnos se integran totalmente, envueltos por la música y por la atención que ésta exige. Es una actividad que pueden realizar personas de cualquier edad, género y nivel en el medio acuático, que se realiza en piscina poco profunda, aunque también puede utilizarse la parte profunda para aquellos alumnos que dominen el agua.

LUDICAS EN NATACION

Este curso está dirigido a Instituciones Educativas públicas o privadas, universidades y conjuntos residenciales, que tiene como objetivo la enseñanza de natación por medio del juego y la lúdica, adicionalmente busca propiciar un espacio donde el individuo afiance su aprendizaje integral y le permita desenvolverse dentro de un medio acuático.

PROGRAMA TERAPUEUTICO

CURSO REHABILITACION MUSCULAR

Se enfoca en la compensación de las desviaciones de la columna vertebral (escoliosis, hiperlordosis e hipercifosis) y a la compensación de enfermedades y lesiones que pueden aparecer en la etapa adulta, utilizando para ello desplazamientos acuáticos descritos en el marco de la natación educativa.

NATACION PARA DISCAPACIDAD FISICA

Curso diseñado para personas con diferentes discapacidades físicas; estas limitaciones determinan el grado de profundización en una enseñanza que sigue la misma pauta que en cualquier otro caso: familiarización, flotación, propulsión, etc.

Adicionalmente se busca potenciar el aparato motor de los miembros no afectados del alumno, para compensar, en la medida de lo posible, las disfunciones de los miembros afectados.

Mayores informes:

3112744021 – 3196224930

Correo: clubaquarama1@gmail.com



CAMPUS UNIVERSITARIO MANUELA BELTRÁN