

# ESCUELA DE NATACION

## ADULTOS

## 2016/2017

		LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES
19:30	20:15		PERFECC		PERFECC
20:00	20:45	INIC		INIC	

TARIFAS 2016/2017	DOS DIAS A LA SEMANA		UN DÍA A LA SEMANA	
	TRIMESTRE	MENSUAL	TRIMESTRE	MENSUAL
SUPERABONADOS	83,00 €	31,13 €	45,65 €	17,12 €
NO SUPERABONADOS	103,00 €	38,63 €	55,55 €	20,83 €

### BENEFICIOS :

- Mejores resultados a nivel respiratorio, así como una disminución en los síntomas de las personas asmáticas.
- Cambios en las lesiones de espalda, articulaciones, tendones, ligamentos, y mejor lubricación debido a los movimientos acuáticos.
- Fortalece los huesos y músculos, por lo que previene y ayuda con el control de la osteoporosis.
- Como todo ejercicio, mejor la vida sexual de las personas.
- Al ser actividad física, ayuda a mejorar los niveles de colesterol bueno HDL, así como disminuir el colesterol malo y triglicéridos, siempre y cuando se acompañe de una alimentación saludable.
- Disminuye el estrés y mejora las relaciones interpersonales, haciendo que la persona se sienta más joven, feliz, dejando de lado el envejecimiento.
- Fortalece el corazón, debido a que es un deporte aeróbico.
- Ayuda a regular la presión arterial.
- Para la mujer embarazada, es un buen ejercicio, ya que tiene poco impacto. Les ayuda a mantener un peso saludable durante el embarazo y se ha visto que tienen mejores resultados en el parto, y una mejor recuperación.
- Ayuda a las personas a tener un peso saludable y a perder grasa corporal, ya que trabaja muchos músculos del cuerpo. Es un ejercicio que ayuda a mantener la masa muscular, por lo que hay mayor pérdida de grasa.

