



PISCINA O COTO

DO 15 XUÑO AO 15 SETEMBRO

cursos - abonos - actividades - eventos

INSCRICIÓNS DENDE O 2 DE XUÑO

WWW.CONCELLODENEGREIRA.GAL

CURSOS NATAACION

O obxectivo dos curso de natación de verán non é o simple feito da supervivencia na auga, senón a adquisición dunhas habilidades acuáticas que permitirán ao neno ou nena, por unha banda, desenvolverse no medio acuático e, por outra, utilizar a natación como actividade á hora de adquirir hábitos de vida saudables no futuro.

E para lograr este obxectivo ofrecemos:

- **Profesionais preparados:** Os nosos monitores son capaces de atender todas as especialidades, con gran capacidade de resposta ante calquera situación, porque nos preocupamos de que estean formados na teoría e sobre todo na práctica.
- **Grupos reducidos:** O ratio profesor/alumno é reducido para que a progresión metodolóxica poida ser o máis adaptada posible as individualidades.
- **Instalacións:** A instalación é parte fundamental da dinámica dos cursos. A nosa Piscina ao aire libre está perfectamente concibida para a aprendizaxe da natación e para o desenvolvemento de todo tipo de especialidades no medio acuático.

Existen distintos niveis en varias quendas por idades para que poidan desenvolverse e gozar do medio acuático tanto na entrada ao vaso, na superficie e polo fondo (mergullo).

Nas clases dos máis pequenos trabállanse distintos obxectivos para familiarizarse coa auga, a flotación con materiais, a respiración estática (soplidos) e dinámica sempre a través de xogos e de actividades lúdicas.

No grupo máis avanzado mellorase a respiración dinámica, empézase coas propulsións en superficie e polo fondo. Comezan a autonomía na flotación. Apréndese a impulsión de brazos e/ou pernas, a autonomía nos desprazamentos sen axuda de material de aprendizaxe. Xa no grupo de prefercionamento tratarase de dominar o tres estilos, xiros e zambullidas os xiros e as zambullidas de cabeza. Coñecense e mellórase a técnica dos catro estilos, desenvolverse no medio acuático en calquera situación. Tamén iniciamos outros deportes acuáticos.

- **Quendas:** os cursos levanse a cabo en dúas quendas, xullo e agosto e a duración das clases é de 1 hora aproximadamente de luns a venres.
- **Prezo:** O custe desta actividade é de **8 €/mes.**



ABONOS

O Concello de Negreira pon a disposición dos usuarios uns abonos de tempada ou mes para o uso e disfrute da piscina de O Coto cos seguintes prezos:

- ABONO INDIVIDUAL MES: **10 €**
- ABONO INNDIVIDUAL TEMPADA: **20 €**
- ABONO FAMILIAR: **30 €** (CONTEMPLA ATA 4 PERSOAS DA MESMA UNIDADE FAMILIAR)
- ABONO FAMILIA NUMEROSA: **40 €** (MÁIS DE 4 PERSOAS DA UNIDADE FAMILIAR)
- ENTRADA ORDINARIA: **1 €**



FICHA DE INSCRIPCIÓN

Cursiños Natación

2025



CONCELLO DE
NEGREIRA

deportes
CONCELLO DE NEGREIRA

Datos alumno/a:

Nome e apelidos: _____

D.N.I.: _____ data nacemento: _____ idade: _____

domicilio: _____ teléfono: _____

Sabe nadar? SÍ NON UN POUCO

Incidencias Médicas: _____

Datos pai/nai/tutor:

Nome e apelidos: _____

D.N.I.: _____ teléfono: _____

domicilio: _____

Asdo.

Lugar e data.

Co obxecto de dar cumprimento establecido pola LPOD 15/1999 do 13 de decembro, informámoslle de que os seus datos van a ser incluídos nun ficheiro do Concello de Negreira cuxa finalidade é dar resposta os usuarios dos servizos prestados por dita entidade.

O responsable do ficheiro é o Concello de Negreira, ante quen vostede pode exercer o seu dereito de acceso, rectificación, cancelación e oposición dirixíndose para elo o teléfono 981 885 886, onde lle informaremos do procedemento a seguir.

AUTORIZO o Concello de Negreira o uso das fotografías que se puideran facer no transcurso das actividades para fins publicitarias ou de difusión do Concello de Negreira NON AUTORIZO



ABONO PISCINA TEMPADA



Nº CONTA: ES33-2080 -0305-0131-10000021 (ABANCA)

Nº CONTA: ES15-0081 -2153-2400-01046411 (SABADELL)

Nº CONTA: ES42-0238 -8191-8806-60000870 (SANTANDER)

A cubrir pola administración

Nº Expediente

Datos abonado/a:

Nome e apelidos: _____

D.N.I.: _____ data nacemento: _____ idade: _____

domicilio: _____ teléfono: _____

poñer o telf. movíl do pai/nai/titor

Outros membros:

Nome e apelidos: _____

D.N.I.: _____ data nacemento: _____ idade: _____

Nome e apelidos: _____

D.N.I.: _____ data nacemento: _____ idade: _____

Nome e apelidos: _____

D.N.I.: _____ data nacemento: _____ idade: _____

Nome e apelidos: _____

D.N.I.: _____ data nacemento: _____ idade: _____

Nome e apelidos: _____

D.N.I.: _____ data nacemento: _____ idade: _____

Asdo.
domicilio:

Lugar e data.

+ info: www.concellodenegreira.gal

Co obxecto de dar cumprimento establecido pola LPOD 15/1999 do 13 de decembro, informámoslle de que os seus datos van a ser incluídos nun ficheiro do Concello de Negreira cuxa finalidade é dar resposta os usuarios dos servizos prestados por dita entidade.

O responsable do ficheiro é o Concello de Negreira, ante quen vostede pode exercer o seu dereito de acceso, rectificación, cancelación e oposición dirixíndose para elo o teléfono 981 885 886, onde lle informaremos do procedemento a seguir.

AUTORIZO o Concello de Negreira coas fotografías que se puideran facer no transcurso das actividades para fins publicitarias ou de difusión do Concello de Negreira NON AUTORIZO



ACTIVATE VERÁN
 NEGREIRA XULLO 2024

VENRES 12
MASTERCLASS ZUMBA RACHEL CASTLE
 PISCINA O COTO - 19:30 h.

VENRES 19
TENIS DE MESA MIGUEL REY
 PISCINA O COTO - 19:30 h.

VENRES 31
PILATES VERÓNICA ROJAS
 PISCINA O COTO - 19:30 h.

#activateVERÁN

Deputación de Lugo, CONCELO DE NEGREIRA, deportes, Negreira Group, Inscripción

Actividades

SEMANA DO DEPORTE
NA RÚA
 EN NEGREIRA
 DO 26 AO 29
AGOSTO
 2024

PARQUE DO COTO

CONCELLO DE NEGREIRA, deportes CONCELLO DE NEGREIRA

Máis info en: www.concellodenegreira.gal f i t

Actividades