

PISCINA DE O COTO

tempada **2026**



**cursos de
natación**



abonos



actividades



eventos



más información

Delegación de Deportes

📍 San Mauro11

☎ telf.: 981 885 886

✉ alvaro.lira@concellodenegreira.es



deportes
CONCELLO DE NEGREIRA

ACTIVIDADES PISCINA DE O COTO

Información e inscrición: 981 885 886 – 650 358 044

APERTURA PISCINA MUNICIPAL

Mes	Datas	Horarios
xullo	Do mércores 1 a venres 31	de 10:30h a 13:30h* de 16:00h a 20:30h
agosto	Do sábado 1 a luns 31	de 10:30h a 13:30h* de 16:00h a 20:30h
setembro	Do martes 1 a domingo 13	de 16:00h a 20:30h

*Solo para cursos de natación e actividades de campamentos.

CURSOS NATACIÓN

Mes	Datas	Horarios
xullo	Do mércores 1 a venres 31	A determinar dende as 10:00h a 13:00h en clases de 50 min.
xullo	Do luns 3 a venres 28	A determinar dende as 10:00h a 13:00h en clases de 50 min.

***Prezo: 20€/mes**



CURSOS NATACIÓN

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 prefercionamiento trátase 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 **20 €/mes.**



ABONOS PISCINA

Información e inscrición: 981 885 886 – 650 358 044
alvaro.lira@concellodenegreira.es

TIPO ABONO	PREZO
Individual mes	20 €
Individual tempada	34 €
Familiar tempada (ata un máximo de 4 persoas)	53 €
Familiar mes (ata un máximo de 4 persoas)	27 €
Familia numerosa tempada	53 €

Entrada diaria	1 €
----------------	-----



OUTRAS ACTIVIDADES

PISCINA CLIMATIZADA DE PEDRA MÁMOA

Información e inscrición: 981 885 675

Dias	Mes	Horarios
De luns a sábado	xullo	de 08:00h a 14:00h de 16:00h a 22:00h
De luns a sábado	agosto	de 08:00h a 14:00h de 16:00h a 22:00h

XIMNASIO MUNICIPAL (Avda. Barcala)

Información e inscrición: 637 153 123

	luns	martes	mércores	xoves	venres
10:00h	FUNCIONAL	X. MANTEMENTO	FUNCIONAL	X. MANTEMENTO	
11:00h	PILATES	HIPOPRESIVOS	PILATES	HIPOPRESIVOS	
20:00h	X. MANTEMENTO	PILATES	X. MANTEMENTO	PILATES	
21:00h		CROSS TRAINNING		CROSS TRAINNING	



FICHA DE INSCRICIÓN

Cursiños Natación



20

Nº CONTA: ES33-2080-0305-0131-1000-0021 (ABANCA)

Nº CONTA: ES15-0081-2153-2400-0104-6411 (SABADELL)

Datos alumno/a:

Nome e apelidos: _____

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

domicilio: _____ teléfono: _____

poñer o telf. movil do pai/nai/titor

Mes que solicita: _____

Sabe nadar: SÍ ☐ NON ☐

Incidencias Médicas: _____

Deberán indicar calquera problema que afecte a saúde do alumno/a: asma, lesións oseas, enfermidades infectocontaxiosas, etc...

Datos pai/nai/tutor:

Nome e apelidos: _____

D.N.I.: _____ domicilio: _____

AUTORIZO ó meu fillo/a: _____

participar nos cursiños de Natación 2026 organizados polo Concello de Negreira.

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** ☐

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. movil do pai/nai/titor

Abono que solicita: _____

Outros membros:

Nome e apelidos: _____

D.N.I.: _____ Data nacemento: _____

domicilio: _____ Teléfono: _____

Nome e apelidos: _____

D.N.I.: _____ Data nacemento: _____

domicilio: _____ Teléfono: _____

Nome e apelidos: _____

D.N.I.: _____ Data nacemento: _____

domicilio: _____ Teléfono: _____

Nome e apelidos: _____

D.N.I.: _____ Data nacemento: _____

domicilio: _____ Teléfono: _____

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 ☐

O verán
da túa vida!!

