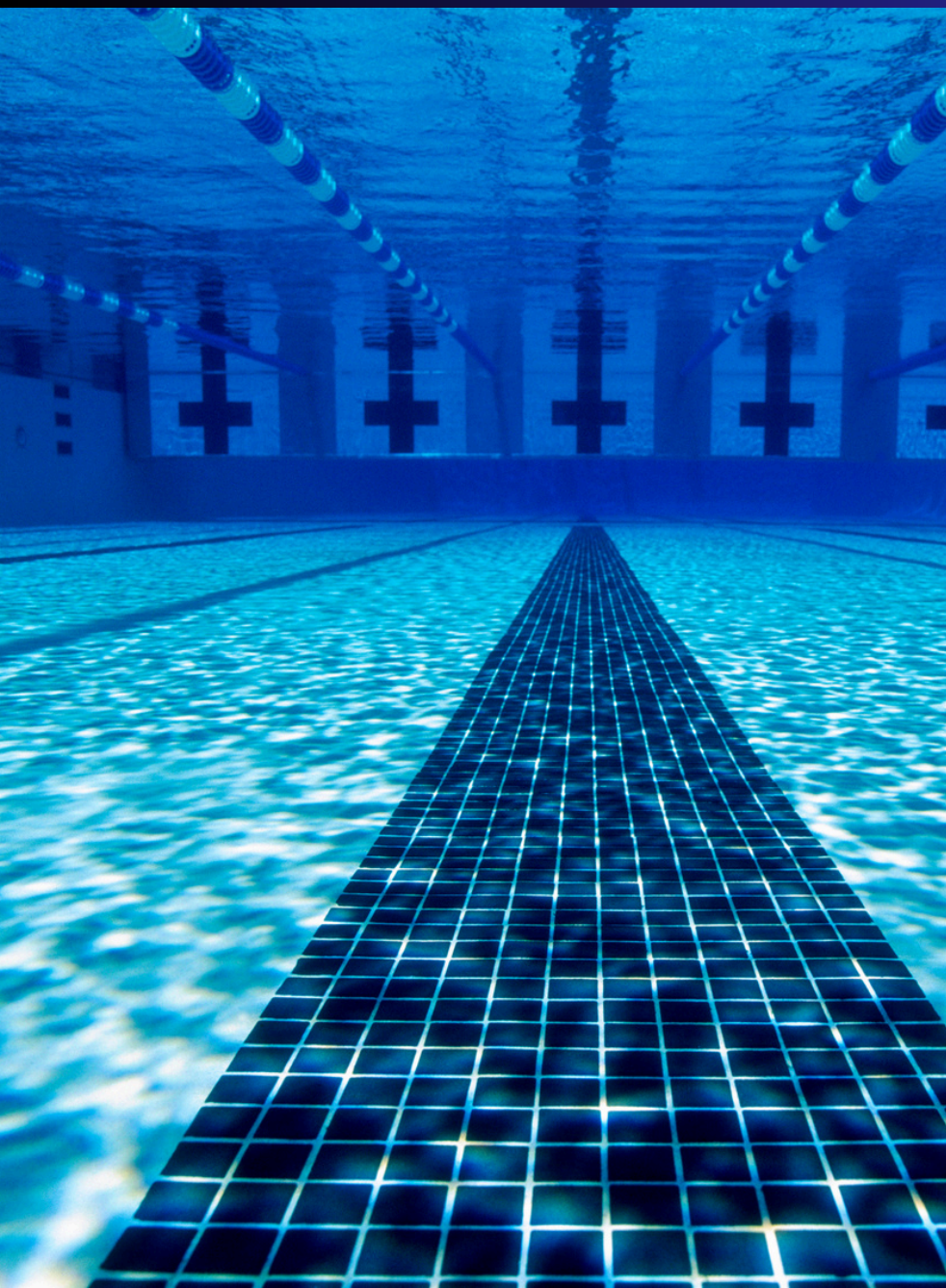


# ACTIVIDADES ACUÁTICAS

TEMPORADA 25 / 26



✉ [info@clubnatacionjaca.com](mailto:info@clubnatacionjaca.com)

www [www.clubnatacionjaca.com](http://www.clubnatacionjaca.com)

📍 C/ Olimpia, 4. 22700 Jaca

☎ +34 699 940 386



# CALENDARIO CURSO 2025 - 2026

## Septiembre

L	M	X	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

## Octubre

L	M	X	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

## Noviembre

L	M	X	J	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

## Diciembre

L	M	X	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

## Enero

L	M	X	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

## Febrero

L	M	X	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	

## Marzo

L	M	X	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

## Abril

L	M	X	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

## Mayo

L	M	X	J	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

## Junio

L	M	X	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

Inicio - fin 1er trimestre

Inicio - fin 2º trimestre

Inicio - fin 3er trimestre

festivo NO clase

Intensivos Junio



# NIVELES

- BEBÉS
- ADAPTACIÓN
- ENSEÑANZA 1
- ENSEÑANZA 2
- PERFECCIONAMIENTO
- ESCUELA
- CLUB DE COMPETICIÓN
- INICIACIÓN ADULTOS
- PERFECCIONAMIENTO ADULTOS
- ENTRENO BÁSICO ADULTOS



**\*PARA ELEGIR CORRECTAMENTE EL NIVEL EN LA PREINSCRIPCIÓN, GUIARSE POR LOS INDICADORES DE NIVEL, LAS EDADES SON UN DATO ORIENTATIVO.**



# NIVELES

## -BEBÉS



### INDICADORES DE NIVEL BEBÉS

De 6 a 24 meses de edad.

Duración de la clase 30´.

Deberá participar un acompañante con el bebé en la actividad.

En el vaso de enseñanza (piscina pequeña, poco profunda).

El objetivo de este nivel es conseguir desarrollar y/o mantener una relación saludable con el medio acuático, por lo que no es necesario ningún mínimo.



## BENEFICIOS BEBÉS

- Seguridad acuática: Tu bebé aprenderá habilidades esenciales para moverse de forma segura en el agua desde temprana edad.
- Desarrollo temprano: La natación estimula el crecimiento físico y mental de tu bebé, fortaleciendo músculos y mejorando la coordinación.
- Vínculo afectivo: Comparte momentos especiales en el agua, fortaleciendo el lazo emocional entre padres e hijos.
- Confianza y autoestima: Superar desafíos en el agua les brinda confianza, beneficiándolos en otras áreas de la vida.
- Socialización saludable: Tu bebé hará nuevos amigos mientras tú conectas con otros padres.
- Preparación para el futuro: Aprender a nadar desde temprana edad es esencial para la seguridad a largo plazo y les prepara para futuras actividades acuáticas.
- En el Club Natación Jaca, nos comprometemos a proporcionar una experiencia segura, divertida y enriquecedora.



# -ADAPTACIÓN



## INDICADORES DE NIVEL ADAPTACIÓN

De los 2 a los 3 años.

Duración de la clase 30'

Vaso de enseñanza (pequeño)

Grupos reducidos de máximo 5 niños.

-El objetivo de este nivel es que los niños y niñas estén plenamente familiarizados con el medio, con ausencia total de miedo y tengan una actitud positiva, relajada en el agua.

-No es necesario ningún requisito para acceder a este nivel, es un comienzo, el primer contacto autónomo con el medio.



## BENEFICIOS ADAPTACIÓN

- Seguridad desde temprana edad: Aprenden habilidades esenciales para sentirse seguros en el agua desde una edad temprana.
- Desarrollo integral: La natación promueve un desarrollo físico y mental saludable.
- Aprendizaje lúdico: Las clases están llenas de juegos y actividades emocionantes.
- Socialización temprana: Hacen nuevos amigos mientras disfrutan del agua en un ambiente seguro.
- Preparación futura: Adquieren habilidades de por vida en el agua.



# -ENSEÑANZA 1



## INDICADORES DE NIVEL ENSEÑANZA 1

De los 3 a los 5 años.

Duración de la clase 45´

Vaso de enseñanza (piscina pequeña)

Grupos de 7 niños

-En este nivel el objetivo es iniciarlos en los fundamentos de la base de la natación.

-Por ello los niños y niñas que comiencen, deben de saber zambullirse en el agua con confianza, desplazarse de forma autónoma con material auxiliar.

-Con actitud relajada y ausencia de reacciones negativas o miedos.



## BENEFICIOS ENSEÑANZA 1

- Desarrollo integral: La natación promueve un desarrollo físico y mental equilibrado en los niños.
- Ayuda a mejorar la fuerza, la coordinación y el equilibrio, al tiempo que estimula el crecimiento mental.
- Confianza: A medida que tus hijos adquieren habilidades en el agua, desarrollarán una mayor confianza en sí mismos. Superar desafíos en el agua fortalece su autoestima y su sensación de logro.
- Socialización: Nuestros cursos fomentan la interacción con otros niños en un ambiente seguro y supervisado.
- Esto brinda a tus hijos la oportunidad de hacer nuevos amigos y compartir experiencias emocionantes.
- Preparación para el futuro: Aprender a nadar es una habilidad esencial que les servirá toda la vida. Les dará la confianza necesaria para disfrutar de futuras actividades acuáticas y deportes relacionados con el agua.



## -ENSEÑANZA 2



### INDICADORES DE NIVEL ENSEÑANZA 2

Niños y niñas de más de 5 años  
Duración de la clase 45'  
Vaso de 25 (piscina grande)  
Grupos de 8 niños y niñas

- Objetivo, comienzan a iniciarse en los primeros movimientos de estilos de natación.
- Niños que han superado el nivel 1, o que son capaces de dominar fundamentos y destrezas de la natación, y autonomía en el medio. Respiración, inmersión, zambullida de distintas formas, desplazamiento dorsal y ventral sin material auxiliar con confianza,



## BENEFICIOS ENSEÑANZA 2

Además de contar con todos los beneficios que ya conocemos como , la mejora de las habilidades motoras y fortalecimiento cardiorrespiratorio y muscular y la interacción social.

Comienzan a familiarizarse con las técnicas de los diferentes estilos, siempre de una manera lúdica y progresiva, asegurando que los nadadores disfruten mientras adquieren nuevas habilidades.

Nuestro técnicos acompañan a cada nadador en su proceso de aprendizaje, adaptando las actividades a sus necesidades y asegurando que todos avancen con seguridad y confianza. Creemos firmemente que el aprendizaje en el agua debe ser un equilibrio entre técnica y disfrute.

En el Club Natación Jaca, queremos que cada niño no solo mejore sus habilidades acuáticas, sino que también se sienta motivado y entusiasmado por seguir progresando, seguir nadando.



# -PERFECCIONAMIENTO



## INDICADORES DE NIVEL PERFECCIONAMIENTO

Niños y niñas de más de 6 años

Duración de la clase 45´

Grupos de 8 niños y niñas

Vaso de 25 (piscina grande)

-El objetivo de este nivel es como bien indica su nombre perfeccionar los diferentes estilos de natación.

-Los niños y niñas que inicien este nivel deberán tener total y absoluta autonomía en el agua. Saber nadar crol, espalda y braza sin total control de la técnica y aguantar con cierta condición física sesiones estructuradas combinadas entre la corrección de técnica y el juego.



## BENEFICIOS PERFECCIONAMIENTO

El Nivel de Perfeccionamiento es donde nuestros nadadores llevan sus habilidades al siguiente nivel. En este curso, nos enfocamos en el desarrollo y perfeccionamiento de los estilos de natación, incluyendo el crol, la braza y la espalda. Es el momento de afinar la técnica, mejorar la velocidad y ganar resistencia en el agua.

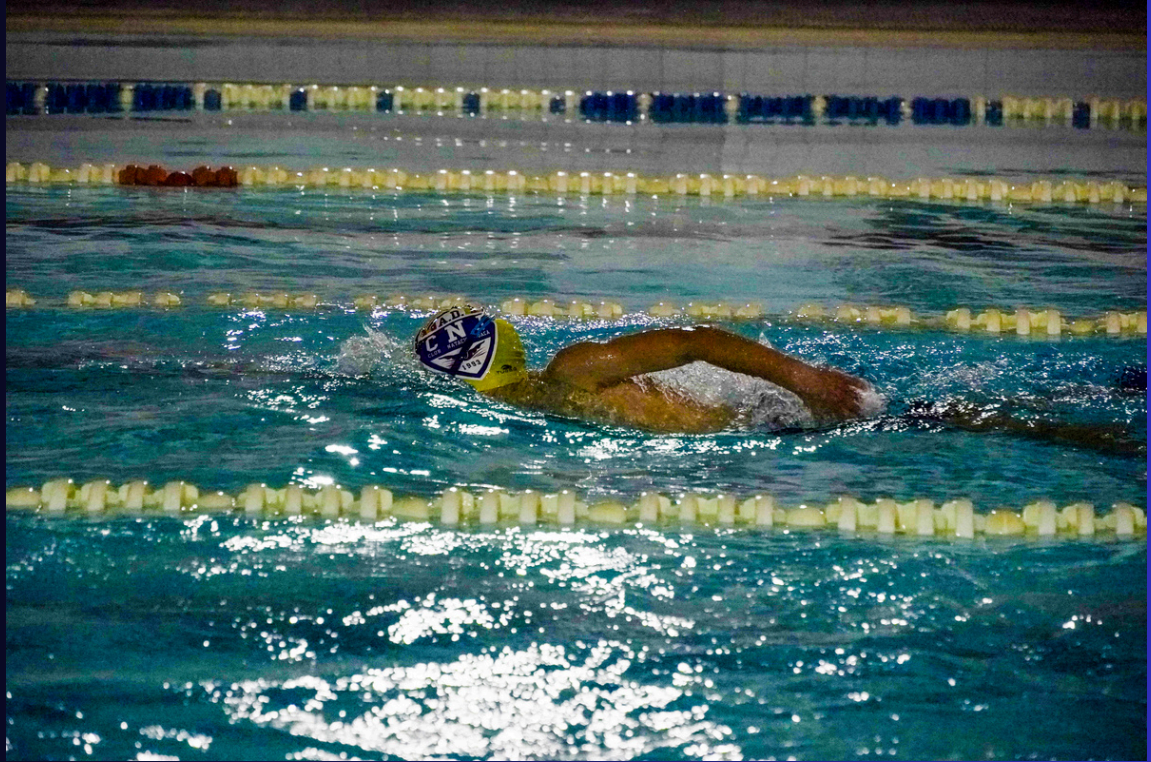
-Trabajando en cada sesión el conocimiento de detalles, ajustando técnica y motivando a superar sus propios límites.

-Todo combinado con la diversión y el dinamismo de las clases para no dejar caer a nuestros nadadores y nadadoras en la monotonía de las clases de natación tradicionales.

En el Club Natación Jaca, el Nivel de Perfeccionamiento es el lugar donde los nadadores desarrollan todo su potencial, sin perder de vista el placer de nadar.



## -ESCUELA DEPORTIVA



### INDICADORES DE NIVEL ESCUELA DEPORTIVA

Niños y niñas de más de 7/8 años

Duración de la clase 45'

Grupos de hasta 15 niños y niñas

Vaso de 25 (piscina grande)

Recomendable mínimo dos días a la semana

-El objetivo de este nivel es dominio de habilidades específicas de natación, perfeccionamiento de habilidades deportivas, desarrollo de la condición física llegando a nadar cierta distancia por sesión.

-Deben de haberse iniciado en las perfección de los cuatro estilos, crol, espalda, braza, mariposa, salidas, virajes.



## BENEFICIOS ESCUELA

- Este nivel se considera PRE-competición, la enseñanza que se imparte va dirigida con un enfoque específicamente más deportivo.
- Los niños y niñas que comienzan aquí comprenderán y practicarán los 4 estilos de natación, trabajando en aspectos de más nivel como los virajes, las salidas, normativa y comenzarán a adquirir rutinas básicas de entrenamiento con una metodología lúdica en línea de lo trabajado con anterioridad.
- Adquiriendo la virtud de la constancia en los hábitos de la práctica deportiva.
- A aquellos interesados en la vía de la competición, tendrán la oportunidad de seguir subiendo de nivel competitivo
- Aunque la escuela también resultará refugio para aquellos y aquellas nadadoras a los que no les entusiasme la competición pero disfruten de la natación y quieran seguir practicándola sin necesidad de pertenecer al equipo de competición.



# -EQUIPO DE COMPETICIÓN



Formar parte de nuestro equipo de competición no es sólo entrenar duro; es pertenecer a un grupo que comparte la pasión por la natación y la emoción de competir. Aprenden a afrontar desafíos dentro y fuera de la piscina, desarrollando una mentalidad competitiva sólida.

Aunque nuestro mayor valor es el ambiente que se respira en cada entrenamiento y en cada competición. Nos tomamos la competición en serio, pero también sabemos que el proceso y los resultados se disfrutan más cuando se comparten con amigos. Viajando juntos, animándonos mutuamente y celebrando cada logro, grande o pequeño, son parte esencial de nuestra experiencia como equipo.

En el Club Natación Jaca, el Equipo de Competición no solo busca victorias en el agua, sino también formar recuerdos inolvidables y amistades duraderas.



## -INICIACIÓN ADULTOS



¡Aprende a nadar y disfruta del agua como nunca antes!  
Nuestros cursos de natación para adultos están diseñados especialmente para personas como tú que desean aprender a nadar y sentirse seguros en el agua

A partir de 16 años, sin límite de edad.

Duración de la clase 45´

Vaso de enseñanza (piscina pequeña, no cubre)

Grupos máximo de 8



# -PERFECCIONAMIENTO ADULTOS



¿Sabes desplazarte “a tu manera”, con o sin miedo al agua pero con falta de confianza y técnica?  
¿Te gustaría aprender a nadar “bien” para poder disfrutar de tus sesiones en la piscina o el mar sin lesionarte o morir en el intento?

A partir de 16 años, sin límite de edad.

Duración de la clase 45´

Vaso de 25 (piscina grande)

Grupos máximo de 12



# -ENTRENO BÁSICO ADULTOS



¿Practicaste natación pero no has vuelto a tocar una piscina en tiempo?

¿Nadas distancias moderadas pero te falta pulir técnica, o te cuesta coger la rutina de venir sólo?

¿Te estás preparando alguna prueba y necesitas asesoramiento?

A partir de 16 años, sin límite de edad.

Duración de la clase 45´

Vaso de 25 (piscina grande)

Grupos máximo de 12



# HORARIOS NIVELES/PRECIOS

**-SE DARÁ PRIORIDAD A LAS PREINSCRIPCIONES  
DE DOS DÍAS**

## -BEBÉS

<b>2 DÍAS</b>	Lunes y Miércoles 10:15	Lunes y Miércoles 16:45	Martes y jueves 17.45	<b>85 euros/tri</b>
<b>1 DÍA</b>	Lunes o miercoles 10:15	Martes o jueves 16:45	Viernes 16:00	<b>50 euros/tri</b>

## -ADAPTACIÓN

<b>2 DÍAS</b>	Lunes y Miércoles 17:15 17:45	Martes y Jueves 17:15 18:15		<b>85 euros/tri</b>
<b>1 DÍA</b>	Lunes o Miércoles 17:15 17:45	Martes o Jueves 17:15 18:15	Viernes 16:30	<b>50 euros/tri</b>

## -ENSEÑANZA 1

<b>2 DÍAS</b>	Lunes y Miércoles 16:45 17:30 18:15	Martes y Jueves 16:45 17:30 18:15		<b>95 euros/tri</b>
<b>1 DÍA</b>	Lunes o Miércoles 16:45 17:30 18:15	Martes o Jueves 16:45 17:30 18:15	Viernes 16:00 16:45 17:30 18:15	<b>65 euros/tri</b>



## -ENSEÑANZA 2

<b>2 DÍAS</b>	Lunes y Miércoles 16:00 16:45 17:30	Martes y Jueves 16:00 16:45 17:30		<b>95 euros/tri</b>
<b>1 DÍA</b>	Lunes o Miércoles 16:00 16:45 17:30	Martes o Jueves 16:00 16:45 17:30	Viernes 16:45 17:30	<b>65 euros/tri</b>

## -PERFECCIONAMIENTO

<b>2 DÍAS</b>	Lunes y Miércoles 16:00 16:45 17:30	Lunes y Miércoles 16:00 16:45 17:30		<b>95 euros/tri</b>
<b>1 DÍA</b>	Lunes o Miércoles 16:00 16:45 17:30	Martes o Jueves 16:00 16:45 17:30	Viernes 16:00	<b>65 euros/tri</b>

## -ESCUELA

<b>1 DÍA</b>	Lunes a Viernes 18:15	<b>80 euros/tri</b>
<b>2 DÍAS</b>	Lunes a Viernes 18:15	<b>95 euros/tri</b>
<b>Ilimitado</b>	Lunes a Viernes 18:15	<b>100 euros/tri</b>

Es posible venir cualquier día de la semana en el horario establecido.



## INICIACIÓN ADULTOS

<b>2 DÍAS</b>	Lunes y Miércoles 19:00		<b>95 euros/tri</b>
<b>1 DÍA</b>	Lunes o Miércoles 19:00		<b>65 euros/tri</b>

## PERFECCIONAMIENTO ADULTOS

<b>2 DÍAS</b>	Lunes y Miércoles 10:45 19:15	Martes y jueves 19:15	<b>95 euros/tri</b>
<b>1 DÍA</b>	Lunes o Miércoles 10:45 19:15	Martes o Jueves 19:15	<b>65 euros/tri</b>

## ENTRENAMIENTO BÁSICO ADULTOS

<b>2 DÍAS</b>	Lunes y Miércoles 20:00		<b>95 euros/tri</b>
<b>1 DÍA</b>	Lunes o Miércoles 20:00		<b>65 euros/tri</b>