

Cuota de Socio: 35€ (Anual)

**TABLA DE PRECIOS\***

CURSOS/CUOTAS	TRIMESTRAL	ANUAL
TERAPIA	<b>230</b>	<b>640</b>
CANTERA	<b>216</b>	<b>576</b>
MANTENIMIENTO	<b>144</b>	<b>384</b>

\* El precio por sesión oscila entre 6 y 10 €, dependiendo del tipo de cursillo.

Ver en el interior la oferta detallada.



Más información e inscripciones en:

Tlf. 625383706

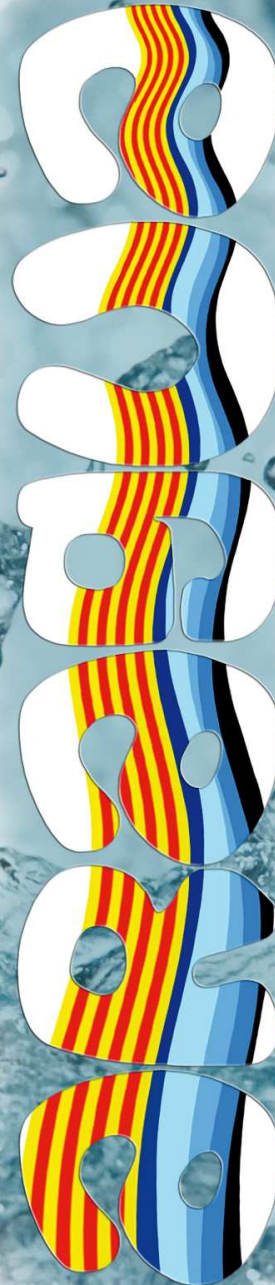
625383309

Mail: [aragua@aragua.es](mailto:aragua@aragua.es)

[www.aragua.es/actividades](http://www.aragua.es/actividades)



Cursillos 2011 / 2012



**natacion para todos**  
CURSILLOS de mantenimiento,  
terapia y cantera



**iberCaja**  
**Obra Social**



**iberCaja**  
Obra Social

# ARAGUA

*ARAGUA, el segundo mejor equipo de competición de España para personas con discapacidad y el mejor de Aragón, estrena el 12 de septiembre una completa oferta de cursillos, que pretende mejorar la calidad de vida de las personas con y sin discapacidad.*

*'Natación para todos IBERCAJA' es un proyecto social e integrador que engloba tres tipos de cursillos: Terapia, Mantenimiento y Cantera.*

Cada grupo de TERAPIA, que tendrá un máximo de cuatro usuarios con cualquier clase de discapacidad (intelectual, sensorial, psíquico y físico), contará con la atención individualizada de un monitor por nadador. Habrá dos sesiones semanales de media hora en piscina de 12'5 metros.

**MANTENIMIENTO** está orientado a personas con y sin discapacidad, que deseen conservar y mejorar su calidad de vida en sesiones de una hora, dos días a la semana, en piscina de 25 metros. Aquí también caben todas las discapacidades (intelectuales, sensoriales,

sensoriales, psíquicos y físicos) y, por supuesto, tiene hueco quien no presente ninguna y quiera apuntarse. El espíritu de este cursillo, auspiciado por la Obra Social de Ibercaja, apunta a la plena integración y convivencia de las personas con y sin discapacidad.

**CANTERA** será el vivero del equipo de competición de ARAGUA. Ocho nadadores con discapacidad afinarán su técnica de nado y su forma física trabajando junto a dos entrenadores en tres sesiones semanales, de hora y media cada una, y alternando longitudes de piscina: 25 y 50 metros.

Todos los cursillos, con independencia de cuál sea, contarán con la misma cuidada y responsable estructura: calentamiento inicial, una parte central donde se perfeccionarán la técnica y las capacidades físicas, para terminar con estiramientos musculares y una relajada vuelta a la calma.

ARAGUA, asimismo, ofrecerá a todos sus usuarios una valoración inicial, llevada a cabo por un fisioterapeuta profesional y que se repetirá al comienzo de cada trimestre. Con la misma frecuencia trimestral, los monitores redactarán un informe personalizado de la evolución de cada nadador y prepararán una actividad lúdica.

Ya se pueden consultar el calendario, así como los horarios y piscinas de cada cursillo, en nuestra web: **[www.aragua.es](http://www.aragua.es)** (apartado Cursillos).