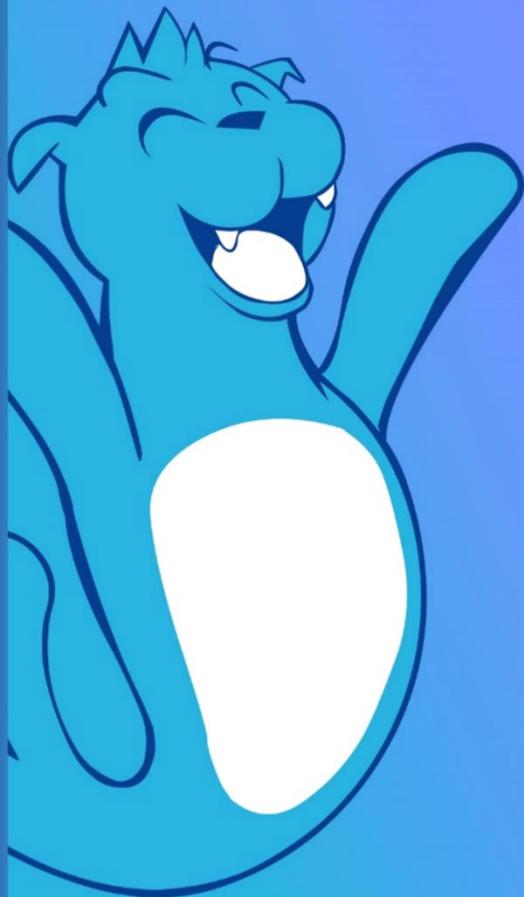


CURSO 24-25

Guía de Actividades



**Todas las
edades**

- Normativa y protocolos.
- Descripción de actividades.
- Inscripción online.
- Nuevos horarios.



Pedro Franco
Escuela de Natación
www.pedrofranco.es



644 80 50 51 · 976 27 50 51 · www.pedrofranco.es

¡Bienvenid@!

Nos emociona verte de nuevo un curso más. Después de 49 años enseñando a nadar en Zaragoza, resulta emocionante comprobar como seguís confiando en nosotros año tras año y nos ilusiona pensar que tenemos algo que ver 😊

Te traemos, con todo nuestro cariño, la nueva convocatoria para el **curso 24-25**, en la que hemos puesto nuestro empeño en daros la mayor flexibilidad horaria posible y el mayor abanico de actividades para que puedan ajustarse a tus necesidades... 😊

Los contenidos que encontrarás son los siguientes:

- | | |
|---|---------|
| 1.- <u>Extracto de Normas</u> | pág. 3 |
| 2.- <u>Bebés</u> (0 a 3 años – mamá en el agua) | pág. 7 |
| 3.- <u>Niños</u> (2 a 14 años) | pág. 10 |
| 4.- <u>Adultos</u> (15 y más años) | pág. 17 |

NOTA IMPORTANTE

Algunos navegadores en PC no permiten seguir los enlaces de los documentos PDF desde noviembre de 2023 (sí desde el móvil).

Si es tu caso, copia la dirección que verás debajo del enlace y pégala en tu navegador o hazlo desde www.pedrofranco.es



1.- EXTRACTO DE LA NORMATIVA

HIGIENE Y SEGURIDAD:

- En la entrada de la instalación deberás cambiarte el calzado por uno de uso exclusivo en piscinas. El uso de chancletas o sandalias fuera de la instalación las inhabilita para acceder a la misma.
- En los vestuarios toda la ropa deberá quedar recogida en las bolsas y mochilas y éstas en los estantes o perchas. No se podrá dejar ningún objeto sobre los bancos mientras estés en la piscina.
- Recomendamos a los bebés venir sin carro y usar mochilas o pañuelos de porteo. Por favor, no traer bicis o patinetes para los niños.
- Sólo se permite el acceso a la instalación (Recepción incluida) a un único acompañante por niño. En caso de venir dos, alguno tendrá que esperar en la calle.
- Para evitar aglomeraciones, los profesores darán un aclarado en las duchas de piscina a todos los niños, de forma que no sea necesaria la ducha en vestuarios.
- Ante el más mínimo síntoma de enfermedad (fiebre, tos, ...) se deberá abandonar la actividad e informar en Recepción.

ADMINISTRATIVAS:

- Todas las actividades periódicas (por meses o trimestres) tienen una matrícula inicial de 30 € para gastos administrativos.
- Para tu comodidad, puedes abonar tu cuota de forma trimestral, con la siguiente periodicidad: Sep-oct-nov; dic-ene-feb; mar-abr-may. Durante junio y julio necesariamente seguirán siendo mensuales. La cuota será la misma que con periodicidad mensual, pero con un obsequio cada trimestre y la ventaja de no tener que estar todos los meses pendiente del periodo de pago. El periodo de pago comienza el día 20 del mes anterior.
- Todas las cuotas no abonadas antes de los 5 primeros días del mes mediante efectivo o tarjeta serán giradas por banco, para lo que se **deberá facilitar un número de cuenta** autorizándonos al giro de recibos.
- La renovación como siempre es automática, es decir, en caso de darte de baja deberás comunicarlo con 15 días de antelación al fin de la mensualidad ya abonada.
- En caso de baja o excedencia por causa médica de fuerza mayor se podrá solicitar la devolución de la mitad de la cuota que quedara por disfrutar, contabilizando desde el momento en que se notifique y justifique por escrito

(mail o whatsapp) en Recepción. Para reincorporarse a la actividad será necesario presentar el alta médica.

- **Identificación necesaria para acompañantes.** Todo adulto que acceda a la instalación para asistir a un peque (Escuela de natación y Tribu) debe portar visible en todo momento una identificación (carné+lanyard) que facilitaremos al comienzo del curso cuya **fianza recuperable es de 10 €** (salvo pérdida o deterioro importante). Los carnés de años anteriores siguen siendo válidos.
- Se mantienen los descuentos por hermanos convivientes para los alumnos de Escuela de Natación, Tribu y de Cursos de Aprendizaje individuales (dos hermanos 10%; 3 hermanos 15%; 4 hermanos o más 20% de descuento) siempre que la actividad se haga de forma simultánea.

CURSOS DE APRENDIZAJE:

- El objetivo de los Cursos es la obtención de la Autonomía Acuática sin ayuda de ningún tipo de material, si bien eso dependerá de muchos factores (miedo inicial, destreza motriz, asistencia diaria al curso, ...). En caso de tener ya la Autonomía Acuática se establecerán con el profesor los objetivos el primer día de clase (mejora de la técnica, buceo, zambullidas de cabeza).

- Es fundamental no faltar ningún día. No obstante, en caso necesario se contemplan hasta 3 posibles faltas avisando con un mínimo de 6 horas de antelación. A partir de la 4ª falta o dentro de las 3 primeras si no avisas con tiempo, tendremos que contarte la clase como disfrutada.
- Todos los cursos son en principio diarios (de lunes a viernes), teniendo diferentes formatos en función de la edad: 20x15' o 14x30'. En el caso de adultos e infantiles desde los 5 años, se puede considerar la posibilidad de hacerlo 3 días/semana.
- Considera que los cursos de 20 clases (bebés) abarcan 4 semanas y los de infantil y adulto 3 semanas seguidas (si se hacen diarios) y se debe hacer sin interrupciones.

Consulta el resto de la [Normativa aquí](https://goo.su/Uhr9R)

<https://goo.su/Uhr9R>



2.- BEBÉS (0 a 3 años)

Estas actividades se realizan siempre con mamá (o adulto de referencia) acompañando al bebé dentro del agua. Atención a los límites de edad que en cada actividad son diferentes. En función de si **el bebé tiene o no autonomía** (flota solito de espaldas, control de la apnea en inmersión y giros) podrá hacer unas u otras actividades:

<i>Actividad</i>	<i>No flota</i>	<i>Ya flota</i>	<i>Importe</i>
<i>2.1 Curso Aprendizaje (20 clases diarias de 15)</i>	✓	✓	325 €/20 clases
<i>2.2 Grupo Estimulación Psicomotriz Acuática (3x30' y 2x30' semana)</i>	✗	✓	3x30' = 85 €/mes 2x30' = 73 €/mes
<i>2.3. Recreación (1x30' semana)</i>	✓	✓	47 €/mes

Te recordamos que sólo puede acceder a la instalación un adulto-acompañante por bebé (el que se mete al agua). Si viene alguien más deberá esperar en la calle, por razones de aforo.

CALENDARIO BEBÉS

<https://goo.su/lcSG>

HORARIOS BEBÉS

www.pedrofranco.es/calendarios/

2.1.- Curso de Aprendizaje 1ª etapa (5 a 24 meses):

El objetivo del curso es la obtención de la Autonomía Acuática así como la formación del adulto en el acompañamiento del bebé en el agua, por lo que es altamente recomendable que siempre sea la misma persona quien acompañe al peque. Para lograr dicho objetivo se precisa de una frecuencia de estimulación muy elevada (5 días/sem) y de corta duración (15').

Las sesiones se desarrollan con un máximo de 4 bebés por profesor en horario entre las 11:30 y las 13:00 o por las tardes entre las 16:00 y las 19:00. Otros horarios según fechas y demanda, consúltanos.

[PREINSCRIPCIÓN AQUÍ](https://www.pedrofranco.es/)

<https://www.pedrofranco.es/>

2.2.- Grupo Estimulación Psicomotriz Acuática (5 a 36 meses):

Dirigido únicamente a los bebés de 5 a 36 meses que ya tengan la Autonomía Acuática, bien sea porque ha hecho previamente nuestro Curso de Aprendizaje, bien sea porque venga con autonomía de otra piscina. Los bebés de 24 a 36 meses tienen la opción de entrar acompañados al agua o solitos con otros peques. Consúltanos lo más recomendable para cada peque.

Son clases eminentemente educativas en las que se busca el máximo desarrollo psicomotor del bebé en el agua acorde a su estado madurativo.

Las frecuencias de esta actividad son, bien 3 días/sem (LXV) o bien 2 días/sem (MJ – LX – LV - XV), en ambos casos con horario de mañana (entre 11:30 y 13:00) o de tarde (entre 16:30 y 19:30). Para otros horarios, consúltanos.

[PREINSCRIPCIÓN AQUÍ](https://www.pedrofranco.es/)

<https://www.pedrofranco.es/>

2.3.- Grupos de Recreación (5 meses a 3 años):

Si no puedes hacer el curso de aprendizaje, ésta es tu actividad. Dirigida a bebés de 0 a 3 años (desde los 5 meses) y acompañados siempre por un adulto se trata de una actividad fundamentalmente lúdica en la que hacer la primera aproximación al medio acuático.

Con una única frecuencia de 1 día/sem 30', iremos abriendo grupos según demanda. Rellena tu preinscripción indicando la mayor amplitud horaria posible y te llamaremos en cuanto haya un grupo que se ajuste a tus necesidades.

[PREINSCRIPCIÓN AQUÍ](https://www.pedrofranco.es/)

<https://www.pedrofranco.es/>

3.- NIÑOS (2 a 14 años)

A partir de los 2 años, los peques ya entran sin papá o mamá al agua. Excepcionalmente los bebés de 24 a 36 meses podrán optar por entrar en grupo con acompañante o sin él, atendiendo a las necesidades del bebé y la familia.

En función de si **el niño tiene o no autonomía** (saltar al agua, salir a flote y desplazarse de forma autónoma) podrá hacer unas u otras actividades:

<i>Actividad</i>	<i>No tiene Autonomía</i>	<i>Sí tiene Autonomía</i>	<i>Importe</i>
3.1 Curso Aprendizaje <i>2 a 4 años - 20 clases 15'</i> <i>5 y más años - 14 clases 30'</i>	✓	✓	330 €/20 clases 15' 335 €/14 clases 30' <small>*Precios de curso individual</small>
3.2 Escuela de Natación <i>Infantil - 3x30' o 2x30'</i> <i>Primaria y + - 2x45' o 1x45'</i>	✗	✓	3x30' = 85 €/mes 2x45' = 85 €/mes 2x30' = 73 €/mes 1x45' = 59 €/mes
3.3 La Tribu Acuática <i>(1 o 2x45' semana)</i>	✓	✓	1x45' = 59 €/mes 2x45' = 85 €/mes
3.4 Recreación <i>(1x30' semana)</i>	✓	✓	47 €/mes
3.5 Clases 'a la carta' <i>Individual</i> <i>Parejas</i>	✗ ✓ <small>Sólo individual</small>	✓	Individual: 24 €/clase Pareja: 18 €/clase/pax

Te recordamos que sólo puede acceder a la instalación un adulto-acompañante por niño. Si viene alguien más deberá esperar en la calle, por razones de seguridad y aforo.

3.1.- Cursos de Aprendizaje (2 a 14 años):

Se pueden emplear tanto para obtener la 1ª Autonomía Acuática como para hacer un refuerzo intensivo en caso de que la natación no sea el deporte habitual del peque (1 o 2 cursos al año para ir progresando).

Son cursos diseñados para hacerlos de forma individual, salvo que ya se tenga la autonomía acuática, en cuyo caso se podrán hacer compartidos* entre 2 o 3 niños de un nivel y edad similares y que vengan juntos (conocidos).

La frecuencia es diaria (de lunes a viernes) y los horarios habituales entre las 15:30 y las 20:30, excepto en meses de alta demanda que ampliamos horarios de 9:00 a 21:00. Para las familias que no disponéis de tanta frecuencia semanal, siempre podéis recurrir a las '**Clases A la Carta**' teniendo claro que, cuantos más días/semana dispongáis, más eficiente es el Aprendizaje gracias a la transferencia que se produce de un día para otro.

En función de la edad, el formato de las clases será diferente:

<i>Formato de clase y edad</i>	<i>Individual</i>	<i>Pareja*</i>	<i>Trío*</i>
<i>Bebés 2ª Etapa- 2 a 4 años 20 clases de 15'</i>	330 €/pax	205 €/pax	-
<i>Infantil- 5 y más años 14 clases de 30'</i>	335 €/pax	215 €/pax	160 €/pax

Adicionalmente, **de noviembre a febrero**, convocamos nuestros **MINICURSOS** dirigidos a todos aquellos niños que no hacen natación durante el año y sólo

hacen el Curso Intensivo de verano. Tienen las mismas características de un curso normal, sólo que la mitad de días y la mitad de importe. El objetivo de estos cursos es que los peques hagan un repaso intermedio de todo lo aprendido y que no estén de verano a verano sin tocar el agua. Imprescindible tener autonomía acuática.

[PREINSCRIPCIÓN AQUÍ](https://www.pedrofranco.es/)

<https://www.pedrofranco.es/>

3.2.- Escuela de Natación (2 a 14 años):

La actividad óptima para seguir aprendiendo una vez lograda la 1ª Autonomía Acuática es, sin duda, nuestros grupos de Escuela de Natación, dónde los peques seguirán avanzando en su aprendizaje de acuerdo a su propio desarrollo madurativo.

Las 'clases especiales' (nado con ropa, clase en silencio y juegos) se planifican para que todos los alumnos puedan hacer, como mínimo, una de cada tipo.

Es **obligatorio** que todos los alumnos lleven **el gorro del color correspondiente a su nivel**. No necesariamente tiene que ser el oficial de la escuela, pero procura que se le parezca mucho.

Por tanto, el resumen de la Escuela de Natación quedaría así:

<i>Escuela de Natación 2024-2025</i>	<i>INFANTIL</i> <i>(nac. en 2019 y posteriores)</i>	<i>PRIMARIA y SEC.</i> <i>(nac. en 2018 y anteriores)</i>
<i>Frecuencia Recomendada</i>	3 x 30'	2 x 45'
<i>Frecuencia Reducida</i>	2 x 30'	1 x 45'
<i>Exhibiciones, Evaluaciones y notas.</i>	Una en diciembre Una en mayo	
<i>Clases especiales</i>	Mínimo una de cada tipo por curso.	

La exhibición de diciembre coincidirá con el día de 'nado con ropa' para que puedas ver a tu peque como se adapta a esta circunstancia.

En los enlaces de más abajo puedes consultar tanto el calendario de festivos y clases especiales, como la amplia oferta de horarios según nivel.

CALENDARIO ESCUELA

www.pedrofranco.es/calendarios/

HORARIOS ESCUELA

<https://goo.su/BJqG1l0>

[PREINSCRIPCIÓN AQUÍ](https://www.pedrofranco.es/)

<https://www.pedrofranco.es/>

3.3.- La Tribu Acuática (1º infantil a 2º primaria):

Clases en grupos reducidos para peques con o sin autonomía acuática dónde buscaremos el desarrollo de las capacidades motrices acuáticas básicas desde un enfoque más lúdico y menos centrado en objetivos específicos.

Actividad diseñada para aquellos peques que todavía no tienen la Autonomía Acuática, para que vayan ganando confianza y habilidades básicas mientras encontráis el momento de hacer un Curso de Aprendizaje. También para aquellos que han adquirido recientemente su autonomía, pero no alcanzan todavía un nivel similar al de otros peques de su edad.

Son clases de 45' y puedes elegir una o dos sesiones semanales.

La 'Tribu Acuática'

<u>Infantil</u>	<u>Primaria</u>
Lunes 17:00 y 19:00 Miércoles 17:00 y 17:45 Viernes 17:00 y 17:45 Sábados 10:30 y 11:45	Lunes 17:45 Miércoles 19:00 Viernes 19:00 Sábados 9:45
<i>Cuotas: 1 clase/sem: 59 €/mes; 2 clases/sem: 85 €/mes</i>	

PREINSCRIPCIÓN AQUÍ

<https://www.pedrofranco.es/>

3.4.- Grupos de Recreación (5 meses a 3 años):

Si no puedes hacer el curso de aprendizaje, ésta es tu actividad. Dirigida a bebés de 0 a 3 años (desde los 5 meses) y acompañados siempre por un adulto. Se trata de una actividad fundamentalmente lúdica en la que hacer la primera aproximación al medio acuático.

Con una frecuencia mínima de 1 día/sem 30', iremos abriendo grupos según demanda. Rellena tu preinscripción indicando la mayor amplitud horaria posible y te llamaremos en cuanto haya un grupo que se ajuste a tus necesidades.

PREINSCRIPCIÓN AQUÍ

<https://www.pedrofranco.es/>

3.5.- Clases 'a la carta' (2 y más años):

Orientadas a aquellas familias que necesiten una mayor adaptación de horarios, requieran ratios menores o una atención aún más personalizada si cabe. Es un formato muy útil también para las familias que no disponen de una amplia disponibilidad para hacer el Curso de Aprendizaje diario (el más eficiente y que mejores resultados ofrece, logrando la autonomía del alumno en un solo mes, habitualmente). Tienen las siguientes características:

- Tienen el mismo carácter periódico que los grupos, es decir, una vez acordado el horario se renovará mes a mes salvo que se renuncie por

escrito (mail o whatsapp) con al menos 15 días de antelación a que finalice el mes en curso.

- Se podrán hacer de forma individual o por parejas, en cuyo caso recomendamos edades y nivel aproximados.
- Los precios indicados son por clase de 30' y persona. Al inicio de cada mes se calculan las clases que se van a dar (quitando los festivos) y en base a eso se determina el importe a abonar.
- Se permite mensualmente una sola falta avisando lo antes posible y nunca con menos de 24 horas, debiendo abonar en concepto de reserva, la mitad de la tarifa.
- El mínimo de clases en esta actividad será de una a la semana. En caso de querer hacer menos, es posible pero sin tener reserva de horario, es decir, te llamamos nosotros cuando haya disponibilidad (clases sueltas).

<i>CLASES A LA CARTA</i>	
Individual	Pareja
25 €/clase	18 €/pax/clase

[**PREINSCRIPCIÓN AQUÍ**](https://www.pedrofranco.es/)

[**VER VÍDEOS**](#)

<https://www.pedrofranco.es/>

4.- ADULTOS (15 y más años)

Como para el resto de grupos de edad, en las actividades para adultos diferenciamos entre las que se pueden hacer con Autonomía Acuática y sin ella:

<i>Actividad</i>	<i>No Autonomía</i>	<i>Sí Autonomía</i>	<i>Importe</i>
4.1 Curso Aprendizaje <i>14 clases 30'</i>	✓	✓	335 €/14 clases 30' *Precios de curso individual
4.2 Grupo práctica y perfecc. <i>(clases de 30' o 45')</i>	✗	✓	47-85 €/mes En función de días/sem
4.3. Especialidades Adultos <i>Natación Atenuante, Embarazadas, Parkinson, Fibromialgia,...</i> <i>(clases de 30' o 45')</i>	✓	✓	51-96 €/mes En función de días/sem
4.4. Acuagim <i>(2x45' semana)</i>	✓	✓	68 €/mes

4.1.- Cursos de Aprendizaje:

Se pueden emplear tanto para obtener la 1ª Autonomía Acuática como para hacer un refuerzo intensivo en caso de que la natación no sea tu deporte habitual y quieras darle un empujón a tu técnica con clases particulares.

Son cursos diseñados para hacerlos de forma individual, salvo que ya se tenga la autonomía acuática, en cuyo caso se podrán hacer compartidos con 1 o 2 personas más de un nivel y edad similares y que vengáis juntos (conocidos).

La frecuencia mínima recomendada es de 3 clases por semana, normalmente lunes, miércoles y viernes, si bien podemos adaptarnos a circunstancias especiales. En cuanto a los horarios, se puede hacer entre las 8,30 y las 16,00 y de 20,00 a 21,30 de lunes a viernes (sábados por la mañana según demanda).

[PREINSCRIPCIÓN AQUÍ](https://www.pedrofranco.es/)

<https://www.pedrofranco.es/>

4.2.- Grupos de práctica y perfeccionamiento:

Para los practicantes asiduos. Tendrás tu plaza reservada siempre los mismos días a la misma hora y contarás con la asistencia de un profesor, quien te atenderá y dirigirá siempre de acuerdo con tus necesidades y preferencias. En cualquier caso, y aunque lo que quieras sea nadar 'por libre' siempre podrá corregirte errores para que no te hagas daño.

Los horarios son de 8,30 a 16,00 y de 20,00 a 21,30 de lunes a viernes (sábados por la mañana según demanda).

Las clases habitualmente tienen formato de 30' los lunes, miércoles y viernes y de 45' los martes y jueves.

Las tarifas son tan variables como los formatos y frecuencias de estas clases:

<i>Número de clases semanales y duración</i>			
3x30' o 2x45'	2x30'	1x45'	1x30'
85 €/mes	73 €/mes	59 €/mes	47 €/mes

[PREINSCRIPCIÓN AQUÍ](https://www.pedrofranco.es/)

<https://www.pedrofranco.es/>

4.3.- Especialidades Adultos:

Natación atenuante

Indicado para personas con serias limitaciones motrices, recién operadas, protrusiones discales, desviaciones graves de columna, ...

Ejercicios de respiración, equilibrio, potenciación y posturales con la supervisión continua de un profesor. No es necesario saber nadar (aunque si recomendable).

Los horarios son los mismos de apartado anterior y las tarifas las siguientes:

<i>Número de clases semanales y duración</i>			
3x30' o 2x45'	2x30'	1x45'	1x30'
96 €/mes	84 €/mes	66 €/mes	51€/mes

Antes de iniciar la actividad deberán presentarse los informes médicos pertinentes para valorar la conveniencia de la actividad.

Embarazadas

El ejercicio en el agua durante el embarazo aporta beneficios para la salud tales como: menor riesgo de preeclampsia, menor riesgo de hipertensión y diabetes gestacional, ayuda a controlar el aumento de peso, ...

Siempre con el visto bueno de tu ginecólogo podrás apuntarte tanto a nuestros grupos específicos de embarazadas, como a los grupos de Práctica y perfeccionamiento en los que trabajamos de forma individualizada con nuestros alumnos.

Precio: 68 €/mes (2 clases/sem de 45').

Consulta los horarios disponibles en el whatsapp 644805051 o por teléfono 976275051.

Fibromialgia y Parkinson

Mejora tu calidad de vida con la actividad acuática.

Dos sesiones a la semana de 45' con las que lograrás mejorar: tu composición corporal, fuerza, capacidad aeróbica, flexibilidad y la calidad del sueño colaborando así en evitar posibles estados de ansiedad y depresión.

Precio: 68 €/mes (2 clases/sem de 45').

Consulta los horarios y los descuentos vigentes para asociados de ASFA y Asociación de Parkinson Aragón en nuestro whatsapp 644805051 o por teléfono 976275051.

[PREINSCRIPCIÓN AQUÍ](https://www.pedrofranco.es/)

<https://www.pedrofranco.es/>

4.4.- Acuagim:

Actividad realizada tanto en agua profunda como poco profunda (con apoyo de los pies o en flotación) consiste en una secuencia de ejercicios aeróbicos habitualmente con acompañamiento musical.

No es necesario saber nadar, pero si tener cierto control del cuerpo en el agua (aunque sea con cinturón de flotación).

Dos sesiones a la semana de 45' los martes y jueves (9:45-10:30 o 14:15-15:00).

[PREINSCRIPCIÓN AQUÍ](https://www.pedrofranco.es/)

<https://www.pedrofranco.es/>

También oposiciones, colaboraciones con fisioterapeutas y rehabilitadores, ...
¡Consúltanos!



Desde 1.974 a tu servicio...

¡Muchas gracias por tu confianza!



Pedro Franco
Escuela de Natación

[c/ Lasala Valdés, 7](#)

976 27 50 51 - 644 80 50 51 