

PROGRAMA DE NATACIÓN SALUD PARA MAYORES

1. INTRODUCCIÓN

El ejercicio físico en el medio acuático, se ha convertido en una de las actividades físicas más recomendadas para las personas mayores. Son grandes las ventajas que reporta y muy pocos los riesgos que implica. A través de este programa, se ofrece al usuario una entrevista personalizada inicial donde se llevan a cabo varios tests, con el fin de diseñar el entrenamiento a seguir.

2. OBJETIVOS DEL PROGRAMA

- **OBJETIVO GENERAL**
Mejorar la calidad de vida diaria de los usuarios mayores del club.

- **OBJETIVOS ESPECÍFICOS**
 1. Recuperar y prevenir lesiones.
 2. Mejorar el nivel de masa y fuerza muscular.
 3. Favorecer una mayor flexibilidad, mejorando la amplitud de movimiento.
 4. Mejorar la coordinación y el equilibrio.
 5. Aumentar la sensación de bienestar general.
 6. Aumentar la energía.
 7. Mejorar la resistencia cardiovascular.
 8. Reducir la tensión y el estrés.
 9. Desarrollar las capacidades de comunicación e interrelación social.

3. DESARROLLO DEL PROGRAMA

- **Entrevista personaliza (ATP) y prueba de nivel:**
Se agendará una entrevista personalizada inicial realizada por un profesional del deporte y la salud, donde se llevan a cabo diferentes baterías de test, de distinta índole, con el fin de recoger los datos necesarios y suficientes, seleccionando así, adecuada e individualmente el entrenamiento a seguir.
Posteriormente, deberá realizar una prueba de nivel de natación para establecer con la mayor homogeneidad posible los grupos de trabajo. Con el fin de llevar a cabo un seguimiento y valoración del proceso, cada dos meses, el usuario volverá a ser valorado. Por otro lado, el usuario ha de comprometerse a acudir regularmente a las dos sesiones semanales pautadas en dicho programa.
- **Duración del programa:** De diciembre a junio.
- **Duración y frecuencia de las sesiones:** Martes y jueves, 45 minutos la sesión.
- **Perfil profesional:** Preparadores físicos y técnicos deportivos especializados
- **Número de personas por grupo:** Se necesita un mínimo de 10 alumnos para iniciar la actividad
- **Instalaciones a impartir la actividad:** Según las necesidades de cada grupo/usuario se utilizará la piscina de 25m, el foso o la piscina de enseñanza.
- **Inscripción:** escuelaacuatica@clublasencinas.com | **608 096 369**
- **Precio:** Servicio ofrecido a los socios.
25€/mes, lo suficiente para poder cubrir los gastos del profesional que imparte la actividad.