



ARENAL
HEALTH CLUB

Tírate a la Piscina!

El Centro Deportivo
ARENAL Health Club



ARENAL Health Club nace como alternativa a la forma clásica de hacer deporte. En **ARENAL** pensamos que la mejor manera de realizar una actividad física es divirtiéndose y realizándola en el entorno adecuado.

Deporte, Salud y Diversión a un precio asequible son nuestras máximas. A todos estos ingredientes, se le une el uso de las últimas tecnologías y el mejor equipo humano que te ofrecerá un trato profesional y personalizado acorde a tus necesidades.

Disponemos de un excelente instalación cuya única finalidad es hacer que disfrutes solo o en compañía de familia y amigos del amplio abanico de actividades que ofrecemos.

Todos tienen cabida en **ARENAL Health Club**, desde bebés de **6 meses hasta mayores de 99 años; NO HAY LÍMITES**

Nace una nueva cultura deportiva. **Únete a nosotros**, porque juntos, nos movemos.



Tírate a la Piscina!

Elige el curso de natación que más se adecue a tu nivel u objetivo y consigue los resultados que esperas fácilmente.

Nuestro equipo de profesionales te asesorará en el momento de la inscripción en la elección del curso apropiado según sus características y objetivos.

NATACIÓN para **ADULTOS**

iniciación

Programa que tiene como objetivo que el adulto aprenda a realizar respiraciones básicas, flotaciones frontales y dorsales, pasar de posición ventral a dorsal y viceversa, entrar y salir del agua solo, saltar, desplazarse...

medio

Programa que tiene como objetivo que el adulto mejore su desplazamiento general de frente y espaldas, mejore su aleteo de piernas tanto frontal como dorsal. Introducir la patada de braza, rotaciones de frente a espaldas y viceversa, introducir los brazos de crol y espalda. Mejora del acondicionamiento físico y general.

perfeccionamiento

Programa que tiene como objetivo que el adulto mejore el estilo de braza. Perfeccionar el crol y la espalda. Iniciarse en los sistemas de entrenamiento.

NATACIÓN para **MAYORES** de **65 años**

mayores en forma

Programa con carácter fundamentalmente utilitario, orientado al logro de un nivel de autonomía que permita al alumno la utilización libre y segura del medio acuático, mientras realiza movilizaciones y ejercicios que contribuyen a mejorar su estilo de vida, divirtiéndose en grupos homogéneos.

NATACIÓN PREVENTIVA y REHABILITACIÓN FUNCIONAL

natación preventiva rehabilitación funcional

Programa que utiliza natación como medio para desarrollar planteamientos higiénico-preventivos, a través de actividades acuáticas educativas desarrolladas en el medio acuático.

// Compensar las desviaciones de columna vertebral.

// Compensar otras patologías, enfermedades y lesiones.

El objetivo principal es la lucha contra degeneraciones propias de diversas enfermedades y alteraciones que suceden con el paso del tiempo.

Este programa de actividades complementa los tratamientos farmacológicos, ortopédicos, rehabilitadores...

NATACIÓN **DISFUNCIONES FÍSICAS / PSÍQUICAS**

disfunciones físicas/psíquicas

Programa diseñado para todas aquellas personas con alguna disfunción física o psíquica que, por un lado, no saben nadar, y cuyo objetivo será mejorar la estructura óseo-articular, reforzar la musculatura. Mejorar el riego sanguíneo y movilizar activamente las extremidades. Mejora la socialización.

NATACIÓN y MUJER

natación embarazadas premamá

Programa de ejercicio acuático para la mejora psicofísica de las mujeres embarazadas. Las propiedades físicas del agua fomentan estados de ingravidez y de aligeramiento de peso, posibilitando una reducción del esfuerzo. Permitirá una fácil secuenciación de tiempos respiratorios, y la coordinación de la respiración con el movimiento.

natación postparto

Programa de natación que tiene como objetivo el fortalecimiento y mejora de la estructura óseo-articular, en especial la columna y la pelvis, reforzar la musculatura sobre todo de la columna pared abdominal y pavimento pélvico, también la de los glúteos y muslos. Mejorar el riego sanguíneo, favorece la relajación y pérdida de tensiones. Potenciar el control el control postural. Mejorar progresivamente la coordinación y la agilidad.

NATACIÓN BEBÉS

bebés 3/36 meses

Programa de adaptación y familiarización temprana con el medio acuático, con enfoque predominante utilitario y lúdico, que pretenda el enriquecimiento psicomotriz del niño con la colaboración directa de los padres.

NATACIÓN INFANTIL

Programa de enseñanza de la natación con carácter fundamentalmente utilitario y educativo, orientado al logro del dominio integral del medio acuático, favoreciendo el desarrollo de habilidades y destrezas personales.

3/4 años iniciación medio

7/9 años iniciación medio perfeccionamiento

5/6 años iniciación medio

10/13 años iniciación medio perfeccionamiento

¡MÓJATE!

La natación es una actividad física que ofrece múltiples beneficios para nuestro cuerpo: estimula la circulación, desarrolla la mayor parte de los grupos musculares, genera estados de ánimo positivos, etc. Disponemos de **cursos para todas las edades y niveles**, ¡lánzate a la piscina!

Horario de Apertura

• DE LUNES A VIERNES:

MAÑANAS - de 10:00 a 14:00

TARDES - de 17:00 a 22:00

• SÁBADOS:

MAÑANAS - de 10:00 a 14:00

TARDES - de 17:00 a 20:00

• DOMINGOS

CERRADO

Actividades y servicios GRATUITOS para abonados

• NADO LIBRE

PISCINA CLIMATIZADA PISCINA de 25 X 12,5 mts.

• ACTIVIDADES DIRIGIDAS

- Step
- Body Pump
- Body Combat
- Aquagym
- Aquarunning
- Batuka
- Pilates
- Abdominales
- Aquapilates
- Acondicionamiento Físico
- G.A.P.
- Bike
- Mayores

Actividades y servicios con DESCUENTOS para abonados

• CURSOS DE NATACIÓN

- Bebés - Niños - Adultos

• CURSOS ESPECIALES

- Premamá - Postparto - Mayores en forma
 - Natación preventiva - Rehabilitación funcional
 - Distinción física/psíquica

• OTROS SERVICIOS CON DESCUENTO

- Venta de material deportivo
 - Entrenamiento Personal - Sesión Fisioterapia

Cuota de INSCRIPCIÓN

Abono MENSUAL

Cursos ESPECIALES (trimestrales)

Inscripción Familiar	45.00 euros
Inscripción General	34.00 euros
Inscripción Mañana	26.00 euros
Inscripción Infantil	24.00 euros
Inscripción Mayores 65	24.00 euros
Inscripción Discapacitados	24.00 euros
Inscripción Desempleado	24.00 euros

Familiar	45.00 euros
General	34.00 euros
Mañana	26.00 euros
Infantil	24.00 euros
Mayores 65	24.00 euros
Discapacitados	24.00 euros
Desempleado	24.00 euros

2 Sesiones Semana	Abonados	No Abonados
Preventiva	48.20 euros	96.40 euros
Premamá	48.20 euros	96.40 euros
Postparto	48.20 euros	96.40 euros
Mayores en forma	48.20 euros	96.40 euros
Rehabilitación funcional	48.20 euros	96.40 euros
Distinciones físicas/psíquicas	48.20 euros	96.40 euros

Cursos de NATACIÓN (trimestrales)

Entradas PUNTUALES

FISIOTERAPIA

	Abonados	No Abonados
1 Sesión Semana Bebés	36.20 euros	72.40 euros
2 Sesiones Semana Niños	51.60 euros	103.20 euros
2 Sesiones Semana Adultos	61.95 euros	123.95 euros

Entrada general a partir de 18 años	7.00 euros
Entrada general entre 5/17 años	4.00 euros
Menores de 5 años	gratis

	Abonados	No Abonados
Sesión fisioterapia	25 euros/hora	30 euros/hora

Abono Familiar. Comprende al padre, madre y primer hijo menor de 14 años. Puede utilizar las instalaciones desde la apertura a cierre. Debe justificarse mediante libro de familia y DNI en la inscripción. **Abono Individual General.** Es de uso personalizado. Está concebido para la población general. Debe justificarse mediante DNI en la inscripción. **Abono Individual Mañana.** Es de uso personalizado. Está concebido para la población genérica que sólo pueda utilizar las instalaciones de 10:00 a 14:00 horas. Teniendo prohibida la entrada a partir de ese horario. Debe justificarse mediante DNI en la inscripción. **Abono Individual Infantil.** Es de uso personalizado. Comprende a niños desde los 6 a 13 años incluidos. Debe justificarse mediante DNI en la inscripción. **Individual Mayores de 65 años.** Es de uso personalizado. Comprende a la población que tenga cumplidos los 65 años y/o más. Debe justificarse mediante DNI o tarjeta de jubilado en la inscripción. **Individual Discapacidad.** Es de uso personalizado. Está concebido para la población con discapacidad física o física. Debe justificarse mediante tarjeta correspondiente del SAS o similar que exponga que tipo de discapacidad posee. **Individual Desempleado.** Es de uso personalizado y temporal. Está concebido para la población en estado de desempleo. El abono tiene una duración de 3 meses, se puede renovar sin necesidad de volver a pagar la cuota de inscripción inicial. Para la inscripción y renovación será necesario presentar justificante de estar desempleado en ese periodo de tiempo.



ARENAL HEALTH CLUB

PISCINA CUBIERTA MUNICIPAL

Elio Antonio de Nebrija, S/N - 14500 PUENTE GENIL (Córdoba)

Información y Reservas

 **957 601 344**

Horarios de los cursos detallados en

ATENCIÓN AL CLIENTE en horario de inscripción*

*Ver Horario de Apertura en el interior



GSG4
GLOBAL SPORT GROUP



AYUNTAMIENTO DE
PUENTE GENIL