



PROGRAMA DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS UMA DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES

ACTIVIDADES ACUÁTICAS

1. Cursos UMA Natación Adultos (Niveles 1, 2 y 3):

Este curso ofrece tres niveles de aprendizaje adaptados a las necesidades y habilidades de cada usuario.

- El Nivel 1 está diseñado para aquellos que se inician en la natación y buscan aprender las técnicas básicas de flotación, respiración y movimientos elementales en el agua.
- El Nivel 2 se enfoca en el perfeccionamiento de los estilos de natación, mejorando la técnica y la resistencia.
- El Nivel 3 está orientado a nadadores avanzados que desean optimizar su rendimiento y técnica en los diferentes estilos.

2. Curso Superior de Natación:

Curso de hora y media de duración, para aquellos-as nadadores-as que han alcanzado un alto nivel técnico y físico. En dicha actividad se perfeccionará la técnica de los cuatros estilos de la natación y se realizarán entrenamientos metabólicos. Ideal para aquellos-as nadadores-as que ya dominan todos los estilos y quieren mejorar sus tiempos, tanto en larga como en corta distancia.

3. Aprende en la UMA Natación Adultos:

Este curso está diseñado para adultos que desean aprender a nadar o mejorar sus habilidades básicas en el agua. Las sesiones se enfocan en proporcionar una



enseñanza accesible y progresiva de las técnicas de natación, con un énfasis en la seguridad y la confianza en el medio acuático.

4. **AquaPower:**

AquaPower es una actividad dividida en dos partes:

- La primera parte se realiza en seco, con ejercicios funcionales que mejoran la fuerza y la resistencia.
- La segunda parte se lleva a cabo en el agua, donde se aplican los principios de entrenamiento funcional en un entorno acuático.

Esta combinación proporciona un entrenamiento completo que maximiza los beneficios cardiovasculares y musculares.

5. **AquaFitness:**

Similar al AquaGym, esta actividad ofrece una clase de ejercicios aeróbicos en el agua que combinan movimientos rítmicos y ejercicios de tonificación. Es ideal para mejorar la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular y la flexibilidad, mientras se minimiza el impacto en las articulaciones.

6. **Actividades Acuáticas para Mayores de 55 Años:**

Esta actividad está específicamente enfocada en usuarios mayores de 55 años, teniendo en cuenta las diferentes patologías y capacidades físicas. Las sesiones se adaptan a las necesidades individuales, permitiendo que cada usuario trabaje a una intensidad que le resulte cómoda y segura, promoviendo la movilidad, la fuerza y la salud cardiovascular.