

Promoción

solo para **HERMANOS**

por 12 clases

El 1 ero. paga.....	S/. 250.00
El 2 do. paga.....	S/. 225.00
El 3 ero. paga.....	S/. 200.00

Matriculándose el mismo día. Adjuntar fotocopia D.N.I de cada uno

PISCINA LIBRE



Lun a vie:

7 a.m. a 8 a.m.
6 p.m. a 7 p.m.
7 p.m. a 8 p.m.
8 p.m. a 9 p.m.

Costo s/. 15
(por persona)

Sábados:

2 p.m. a 4 p.m.

Costo s/. 16
(por persona)

Domingos:

1 er turno: 9 a.m. a 12 m. Costo s/. 18
2 do turno: 1 p.m. a 4 p.m. (por persona)

Todos los que ingresan pagan

BENEFICIOS QUE APORTA LA NATACIÓN A LA SALUD

- ✓ La Organización Mundial de la Salud (OMS), aconseja enseñar a los niños a nadar y a aumentar las barreras de seguridad.
- ✓ Es un deporte completo que te ayudará a mantener un estilo de vida sano y equilibrado.
- ✓ Mejora las vías respiratorias, Beneficia la capacidad pulmonar. Ayuda a los pulmones a usar de mejor manera el oxígeno.
- ✓ Permite estar en forma. En una hora de natación, se estima que se pueden quemar unas 600 calorías.
- ✓ Actualmente la Natación se está usando como ejercicio terapéutico en el tratamiento de las enfermedades cardíacas, circulatorias, artrosis y artritis.

Piscinas autorizadas por DIGESA y por el laboratorio de control de calidad de la UNMSM



FEDERACIÓN DEPORTIVA PERUANA DE NATACIÓN

ACADEMIA DE NATACIÓN



Somos rectores de las disciplinas acuáticas y ofrecemos cultura de natación. Aprender a nadar es una necesidad social. Mediante un programa variado, motivador y retador, tanto usted como su familia pueden dominar el medio acuático y desplazarse a través del mismo. El conjunto de habilidades que aprenderá le brinda múltiples beneficios en salud, empleo sano del tiempo libre y lo prepara para disfrutar con mayor satisfacción su estancia en piscinas o playas y también incorporándose a la natación competitiva de alto rendimiento o movimiento Máster.

Prepárese físicamente con entrenamientos periódicos y sistemáticos en nuestras piscinas bajo la orientación de especialistas calificados y actualizados en la metodología moderna de la enseñanza.

Utilice nuestras piscinas, certificadas por las autoridades de salud.

Informes y matrícula: De lun a vie de 07:00 a 20:00 hrs.
Sábados de 07:00 a 12:00 hrs.

Informes: 01 4230774 / 980 090 301

