



CRECER  
APRENDER  
CREAR

# Escuela de Natación

*Para Niños y Adultos de todas las Edades  
2022-2023*



*Grupos reducidos  
en todos los niveles  
Alumnos internos y  
externos*

[www.colegioarula.com](http://www.colegioarula.com)

# ÍNDICE

## ÁREA DE NATACIÓN INFANTIL

MATRONATACIÓN DE 6 MESES A 3 AÑOS

NATACIÓN PEQUES DE 3 A 4 AÑOS

NATACIÓN PEQUES DE 4 A 5 AÑOS

NATACIÓN INFANTIL + DE 6 AÑOS

## ÁREA DE NATACIÓN ADULTOS

NATACIÓN EMBARAZADAS

NATACIÓN ADULTOS

NATACIÓN ESPALDA

## ÁREA DE COMPETICIÓN

NATACIÓN DEPORTIVA

NATACIÓN WATERPOLO

## OTRAS OFERTAS ACUÁTICAS

BONOS DE NADO LIBRE

BONOS DE ENTRENAMIENTOS PERSONALES

BAUTIZOS Y CURSOS DE BUCEO

CURSOS DE SOCORRISMO Y RECICLAJES

Consultar en [piscina@colegioarula.com](mailto:piscina@colegioarula.com)

AQUAFITNESS

*\* Las actividades y horarios de mediodía pueden sufrir modificaciones, en función de las matriculaciones para el nuevo curso 2022-2023.*



## Matronatación de 6 meses a 3 años

Este primer contacto y adquisición de habilidades básicas la realizan los bebés con sus padres, descubriendo sus posibilidades, mejorando su confianza y su control, tanto del cuerpo como del nuevo espacio. El objetivo es reforzar el vínculo de amor y confianza entre la madre/padre y el bebé. Sin duda una experiencia para ambos en la que los adultos aprenderán a cómo trabajar con sus hijos en el medio acuático.

**Duración:** sesiones semanales de 30 minutos en el agua.

Posibilidad de una sesión o dos semanales.

**Ratío:** 6 familias por profesor.

**Precio:** cuota mensual.

- Alumnos de Colegio Árula y empadronados en Valdeolmos-Alalparto:
  - 1 día 25€
  - 2 días 40€
- Alumnos externos:
  - 1 días 27,5€
  - 2 días 44€

<b>1 Día a la semana:</b>	<b>M - J</b>	17:00h.
	<b>X</b>	18:45h.
	<b>V</b>	17:00h. / 18:10h. / 18:45h.
	<b>S</b>	9:45h. / 10:20h. / 10:55h. / 11:30h. / 12:05h.
<b>2 Días a la semana:</b>	<b>L - X</b>	17:00h. / 17:35h. / 18:10h.
	<b>M - J</b>	17:35h. / 18:10h. / 18:45h.

\* Acompañados de 1 adulto.

\* Consultar disponibilidad en [piscina@colegioarula.com](mailto:piscina@colegioarula.com).



## Natación peques de 3 a 5 años

El objetivo principal en estas edades es disfrutar del medio acuático aprendiendo a nadar a través de una metodología lúdica donde el alumnado disfrutará de este medio y, al mismo tiempo, se relaciona con sus iguales a través del ejercicio físico en el agua. Dejamos a un lado la natación tradicional y nos basamos en unidades didácticas atractivas para el alumnado. Los grupos se realizan por edades atendiendo al nivel de cada alumno individualmente.

*\* Obligatorio prueba de nivel previa cita en [piscina@colegioarula.com](mailto:piscina@colegioarula.com) para los grupos de natación peques e infantil.*

## Natación peques de 3 a 4 años

**Duración:** sesiones semanales de 30 minutos en el agua.

Posibilidad de una sesión o dos semanales.

**Ratío:** 4 alumnos por profesor.

**Precio:** cuota mensual.

- Alumnos de Colegio Árula y empadronados en Valdeolmos-Alalparto:
  - 1 día 20€
  - 2 días 35€
- Alumnos externos:
  - 1 día 22€
  - 2 días 38,5€

<b>1 Día a la semana:</b>	<b>X</b>	18:45h. / 19:15h.
	<b>V</b>	17:00h. / 17:35h. / 18:10h. / 18:45h.
	<b>S</b>	9:45h. / 10:20h. / 10:55h. / 11:30h. / 12:05h. / 12:40h.
<b>2 Días a la semana:</b>	<b>L - X</b>	17:00h. / 17:35h. / 18:10h.
	<b>M - J</b>	17:00h. / 17:35h. / 18:10h. / 18:45h.

\* Clases de 30 minutos.

\* Consultar disponibilidad en [piscina@colegioarula.com](mailto:piscina@colegioarula.com)





## Natación peques de 4 a 5 años

El objetivo principal en estas edades es disfrutar del medio acuático aprendiendo a nadar a través de una metodología lúdica donde el alumnado disfrutará de este medio y, al mismo tiempo, se relaciona con sus iguales a través del ejercicio físico en el agua. Dejamos a un lado la natación tradicional y nos basamos en unidades didácticas atractivas para el alumnado. Los grupos se realizan por edades atendiendo al nivel de cada alumno individualmente.

**Duración:** sesiones semanales de 30 minutos en el agua.  
Posibilidad de una sesión o dos semanales.

**Ratio:** 6 alumnos por profesor.

**Precio:** cuota mensual

- Alumnos de Colegio Árula y empadronados en Valdeolmos-Alalpartado:
  - 1 día 20€
  - 2 días 35€
- Alumnos externos:
  - 1 día 22€
  - 2 días 38,5€

<b>1 Día a la semana:</b>	<b>X</b>	18:45h. / 19:15h.
	<b>V</b>	17:00h. / 17:35h. / 18:10h. / 18:45h.
	<b>S</b>	9:45h. / 10:20h. / 10:55h. / 11:30h. / 12:05h. / 12:40h.
<b>2 Días a la semana:</b>	<b>L - X</b>	17:00h. / 17:35h. / 18:10h.
	<b>M - J</b>	17:00h. / 17:35h. / 18:10h. / 18:45h.

\* Clases de 30 minutos.

\* Consultar disponibilidad en [piscina@colegioarula.com](mailto:piscina@colegioarula.com).



## Natación infantil + 6 años

**Duración:** sesiones semanales de 45 minutos en el agua.

Posibilidad de una sesión o dos semanales.

**Ratio:** máximo 12 alumnos por profesor

**Precio:** cuota mensual.

- Alumnos de Colegio Árula y empadronados en Valdeolmos-Alalparto:
  - 1 día 18€
  - 2 días 30€
- Alumnos externos:
  - 1 día 19,8€
  - 2 días 33€

<b>1 Día a la semana:</b>	Nivel A1 bajo	<b>V</b>	17:00h. / 17:45h. / 18:30h.
		<b>S</b>	9:45h. / 10:30h. / 11:15h.
	Nivel A1 alto	<b>V</b>	17:45h. / 18:30h.
		<b>S</b>	9:45h. / 10:30h. / 11:15h.
<b>2 Días a la semana:</b>	Nivel P1	<b>V</b>	17:45h. / 18:30h.
		<b>S</b>	10:30h.
	Nivel A1 bajo y alto y P1	<b>L - X</b>	17:00h. / 17:45h.
		<b>M - J</b>	17:00h./17:45h./18:30h.

\* Clases de 45 minutos.

\* Consultar disponibilidad en [piscina@colegioarula.com](mailto:piscina@colegioarula.com).



## Natación embarazadas

El agua es el medio ideal para que una embarazada haga el pre y el post parto. Mejora la salud física de la madre, manteniéndola activa, disminuyendo la ansiedad, reduciendo las molestias y ayudando a controlar el peso. La falta de gravedad reduce la sobrecarga en los músculos y articulaciones.

**Duración:** una sesión semanal de 45 minutos en el agua.

**Horario:** lunes y miércoles de 18:30h a 19:15h.

**Precio:** cuota mensual.

- Madres de alumnos de Colegio Árula y empadronados en Valdeolmos-Alalpardo:
  - 1 día 35€
  - 2 días 45€
- Madres de alumnos externos:
  - 1 día 38,5€
  - 2 días 49€



## Natación adultos

Si quieres aprender a nadar, mejorar tu técnica, ponerte en forma o simplemente disfrutar del medio acuático, este es tu grupo de natación. Enfocado desde los 16 años de edad, no hay límite si lo que quieres es venir a nuestras clases.

**Duración:** sesiones de 45 minutos en el agua.

**Ratio:** 10 alumnos por profesor.

**Horario:** Tardes a las 19:15h.

- Nivel MEDIO-ALTO: L - X - V.
- Nivel MEDIO-BAJO: M - J.

**Precio:**

- Padres y madres de alumnos de Colegio Árula y empadronados en Valdeolmos-Alalparto:
  - 1 día 35€
  - 2 días 50€
- Padres y madres de alumnos externos:
  - 1 día 38,5€
  - 2 días 50€

## Natación espalda

Es un programa individualizado en el medio acuático de mejora de la salud para problemas y dolencias de espalda. El ejercicio en el agua es complementario al tratamiento fisioterapéutico que puedan tener fuera de las instalaciones.

**Duración:** sesiones de 45 minutos en el agua.

**Ratio:** 6 alumnos por profesor.

**Horario:** Tardes de L a V a las 19:15h.

**Precio:**

- Padres y madres de alumnos de Colegio Árula y empadronados en Valdeolmos-Alalparto:
  - 2 días 45€
  - 3 días 60€
- Padres y madres de alumnos externos:
  - 2 días 49,5€
  - 3 días 66€





Uso obligatorio de equipación para competir.

## Natación deportiva

El objetivo principal en estas sesiones, además de disfrutar del medio acuático mejorando la técnica aprendida en las etapas anteriores y, al mismo tiempo, se relaciona con sus iguales a través del ejercicio físico en el agua. Sistemas de entrenamiento en actividades acuáticas además de una mejora de la condición física, son las claves en estos grupos. Atendemos al nivel de cada alumno individualmente, ya que la natación es un deporte individual en el que cada uno tiene su propio ritmo de aprendizaje.

**Duración:** sesiones semanales en mediodía y tarde e 1'30h en el agua.

**Ratío:** máximo 15 alumnos por profesor.

**Horario:**

- Mediodía de 12:40h a 13:40h.
- Tarde de 17:00h a 18:30h.

Tres sesiones semanales (L-X-V).

**Precio:**

- Alumnos de Colegio Árula y empadronados en Valdeolmos-Alalpardo:
  - Mediodía 30€
  - Tarde 48€
- Alumnos externos:
  - Mediodía 33€
  - Tarde 52,8€
- 33€/medio día y 52.8€/tarde (alumnos externos)

**COMPETICIONES**

**INTER-CENTROS**



Uso obligatorio de equipación para competir.

## Natación waterpolo

Los principales valores del waterpolo son el esfuerzo, trabajo en equipo, la solidaridad, el respeto, la igualdad, la diversión y el juego limpio. Crear unión entre los iguales y competir y trabajar para un mismo objetivo, hace que el waterpolo sea una actividad con peso y muy importante para la escuela de natación del colegio.

**Duración:** sesiones semanales de 45 minutos en el agua.

**Ratio:** máximo 20 alumnos por equipo.

**Horario:**

- Mediodía 12:40h a 13:40h.
- Tarde 17:15h a 19:00h.

Dos sesiones semanales (M-J).

**Precio:**

- Alumnos de Colegio Árula y empadronados en Valdeolmos-Alalpardo:
  - Mediodía 28€
  - Tarde 30€
- Alumnos externos:
  - Mediodía 30,8€
  - Tarde 33€



## Bonos de nado libre

Nadar por tu cuenta es otra opción, adquiere los bonos de nado libre en la conserjería del centro y disfruta de la piscina sin tener una obligación. Estos bonos son para el vaso deportivo y de carácter personal e intransferible.

**Duración:** 10 o 20 baños.

**Ratio:** hasta 6 personas por calle.

**Horario:**

Tarde de L a V de 18:30h a 20:15h

Sábados de 9:45h a 13:30h.

	<b>BONOS 10 BAÑOS</b>			<b>BONOS 20 BAÑOS</b>		
	Empadronado	No empadronado	Alumnos del colegio	Empadronado	No empadronado	Alumnos del colegio
De 12 a 18 años	25€	35€	20€	40€	65€	30€
De 18 a 59 años	38.20€	45 €		63.75€	75€	
Mayor de 60 años y pensionistas	15€	20 €		25€	35€	
Personas con discapacidad reconocida del 33%	15€	20€		25€	35€	
Personas con discapacidad reconocida del 34% al 65%	12€	17€		20€	30€	
Personas con discapacidad reconocida mayor del 65%	Gratis para el usuario y el acompañante	13€		Gratis para el usuario y el acompañante	23€	

• Los bonos de baños son para uso de las calles de nado libre en el horario estipulado para el mismo.  
• Son de carácter personal e intransferible.

\* **Bonos de entrenamientos personales:**

Consultar precios y condiciones en [piscina@colegioarula.com](mailto:piscina@colegioarula.com)





## Bautizos y cursos de buceo

Experimenta la sensación de respirar debajo del agua y disfruta de una experiencia inolvidable que seguro querrás repetir.

**Duración:** 1h de bautizo.

**Ratio:** grupos muy reducidos.

**Horario:** consultar.

**Precio:** 30€/Bautizo.

Pregunta por los horarios, inscripciones y precios en [piscina@colegioarula.com](mailto:piscina@colegioarula.com).

## Aquafitness

Ponte en forma al ritmo de la mejor música, disfruta y pasa un rato divertido. Con la resistencia del agua mejorarás tu condición física y sufrirás menos impacto en articulaciones.

**Duración:** 45 minutos. 2 días a la semana.

**Horario:** Mediodía.

**Precio:** 25€/mes.

Solo personal adulto del colegio.

### ***CURSOS Y FORMACIÓN:***

***Cursos de socorrismo y reciclaje para titulados en socorrismo.***

***Consultar en [piscina@colegioarula.com](mailto:piscina@colegioarula.com) antes de febrero de 2022.***



# NORMATIVA DE ACTIVIDADES ACUÁTICAS

## EN VESTUARIOS

- Hacer un uso responsable y adecuado de los vestuarios.
- Solo podrá acceder al vestuario un acompañante por alumno en el caso que sea necesario.
- Permanecer en estos hasta que un monitor responsable de acceso a la zona de piscinas.
- Prohibido comer y beber en los vestuarios.
- Los menores de 6 años deberán ir acompañados de un adulto y serán los responsables de sus actos.
- Vestuarios de conserjería para alumnos con inicio de clases en la franja de cursillos de:
  - Vaso de enseñanza: 17/18.10
  - Vaso deportivo: 17/18.30
- Vestuario de pabellón para alumnos con con inicio de clases en la franja de cursillos de:
  - Vaso de enseñanza: 17.35/19.00
  - Vasodeportivo: 17.45/19.15
- En los vestuarios masculinos no podrán acceder mujeres o niñas mayores de 6 años y viceversa en el de mujeres, ya que no podrán acceder hombres o niños mayores de 6 años.

## EN PISCINA

- Es obligatorio ducharse antes del baño
- Uso de gorro obligatorio para todos los usuarios, así como el uso de ropa y calzado específico de piscina.
- La instalación se acogerá al calendario escolar del colegio, sin ser recuperables estos días.
- Prohibido acceder al recinto con cualquier tipo de enfermedad infecto-contagiosa.
- El socorrista es el responsable del cumplimiento de la normativa.
- Obligatorio el uso de pañales de natación o bañadores especiales para aquellos menores que tengan pérdidas.

## OTRAS

- Queda prohibido grabar o hacer fotos en la instalación.
- El material auxiliar de la instalación es exclusivo para alumnos de la escuela.
- Queda prohibido afeitarse o depilarse en la instalación, así como el uso de cremas o aceites antes del baño.
- Las taquillas son de uso diario y para ello cada usuario debe traer su propio candado, el cual se llevará dejando la taquilla libre a la salida.
- Las calles de nado libre estarán sujetas a modificaciones por actividades especiales.
- Solo se podrá permanecer en conserjería o en el exterior del colegio a la espera de los alumnos, nunca en los patios.
- El pago de las actividades se realiza de forma mensual.
- La disponibilidad de plaza y horarios tendrá que ser confirmada con y por el coordinador.

# NORMAS GENERALES/

## Modalidades de pago y descuentos

- Dichas actividades extraescolares son voluntarias y sin ánimo de lucro.
- El periodo de renovación de plazas será de forma automática.
- A partir del 6 de Septiembre podrán realizarse las inscripciones para la solicitud de plaza a través del formulario on line habilitado en [www.colegioarula.com](http://www.colegioarula.com).
- El inicio de las actividades será el primer lunes lectivo de octubre. La realización de las extraescolares y calendarios de competiciones se registrarán por el calendario escolar y el calendario de competición. La finalización de las actividades extraescolares será el día anterior a la finalización del curso marcado en el calendario escolar.
- Una vez iniciado mes de actividad no se permitirá apuntarse ni darse de baja, en las actividades hasta el siguiente trimestre, salvo que haya plazas confirmadas por el coordinador, se pague la matrícula y el mes en curso. En la modalidad de natación no se permitirá una vez iniciado el mes.
- El incumplimiento de las normas del Centro será motivo de baja en cualquier actividad extraescolar.
- El servicio de horario ampliado de 17:00 a 18:00 para alumnos matriculados en el centro desde 4º E.P. a 2º Bachillerato será en la Biblioteca del centro.

Dicho servicio no incluye merienda y el coste mensual es de:

4 días semanales: 60€

3 días semanales: 36€

2 días semanales: 32€

1 día semanal: 16€

Día suelto: 6,76€

- Las clases de actividades extraescolares no se recuperarán cuando la ausencia es del alumno. En el caso de ausencia del monitor y de sustituto del mismo, se informará a los alumnos del día de la recuperación de la sesión. Los días no lectivos, festivos y aquellos en los que se desarrollen una salida extraescolar no serán recuperables.
- En las actividades acuáticas solo se recuperará la ausencia justificada, mediante justificante médico.
- En las modalidades de Natación es obligatorio el uso de calcetines de piscina y gorro de natación y en Matronatación el uso de pañales de agua.

### **LAS EQUIPACIONES Y LA SECCIÓN DE ACCIÓN DEPORTIVA (S.A.D.) COLEGIO ÁRULA EN COMPETICIONES DEPORTIVAS.**

Con el afán de fomentar la participación de los alumnos en distintas disciplinas deportivas, se organizará con otros centros y federaciones competiciones deportivas atendiendo como tal: cualquier liga, evento, torneo o exhibición que realiza el alumno/a, jugador/a de cada disciplina deportiva Federada en la que se exija la participación individual o por equipos contra otras entidades, colegios o clubes y municipios a los que han de desplazarse para representar al colegio Árula. Para participar o competir representando al Colegio Árula, será obligatorio el uso de toda la equipación específica dispuesta por el centro para cada modalidad deportiva y la del S.A.D. COLEGIO ÁRULA, incluida en la tabla del catálogo de actividades extraescolares.

- La equipación oficial para entrenamientos y partidos será la siguiente:
  - \* Fútbol sala: 1ª y 2ª Equipación de competición (pantalón, camisetas azul /blanca) y Camiseta técnica blanca de entrenamientos y calentamiento.
  - \* Baloncesto: 1ª y 2ª Equipación de competición (pantalón, camisetas azul /blanca) y Camiseta técnica blanca de entrenamientos y calentamiento.
  - \* Atletismo: 1ª Equipación de competición (camiseta azul) y Camiseta técnica blanca de entrenamientos y calentamiento.
  - \* Natación competición / Waterpolo: camiseta técnica calentamiento junto con el Bañador y gorro de competición.
  - \* Gimnasia Rítmica: camiseta de calentamiento/entrenamientos.
- La ropa se facturará en la primera cuota del curso. Al ser uso obligatorio en las actividades con equipación, se factura independientemente del mes de inicio en la actividad.
- Las equipaciones de la temporada 20-21 son válidas para la temporada siguiente en el caso de no cambiar el diseño y proveedores.
- El SAD Colegio Árula, se reserva el derecho de cambiar las equipaciones anualmente.
- En las disciplinas No Federadas deberán de llevar la uniformidad del colegio para participar o competir.

### MODALIDADES DE PAGO

- El pago de todas las actividades extraescolares y acuáticas se realiza de forma mensual.
- Los cobros serán entre el 8 y el 15 del mes en curso.
- No se admite otra forma de pago que no sea domiciliación bancaria.
- En las nuevas inscripciones de una actividad se abonarán 22€ en concepto de matrícula, excepto aquellos que no hayan causado baja en la totalidad de las actividades en las que estuvieran inscritos.
- Cualquier baja deberá ser comunicada al departamento de actividades extraescolares o acuáticas vía correo electrónico o presencialmente en el departamento recibiendo respuesta de la confirmación por el departamento, con un mínimo de 15 días antes de la finalización del mes. De no ser así, se entenderá que el alumno o persona ajena al centro sigue en la actividad y se procederá a facturar el siguiente mes o trimestre. No se devolverá el importe del recibo si no se cumple la normativa.
- Al finalizar el curso, la renovación es automática, solo en el caso de las bajas se notificará al departamento.
- La devolución de recibos supondrá un recargo de 5€ en el siguiente recibo.
- La acumulación de dos recibos impagados en piscina y en actividades extraescolares, supondrá un trimestre en el resto de actividades, supondrá la pérdida automática de la actividad, hasta que se regularice la situación económica en la administración del colegio.

### PAGOS FEDERATIVOS O COMPETICIONES EN TORNEOS:

El pago de las distintas federaciones o competiciones externas en las modalidades de Judo, Taekwondo y Tenis, para obtener las licencias o pasos de cinturón, así como la participación en distintas ligas, puede conllevar una aportación económica extra a la actividad que oscilará entre los 40-60 euros anuales (no incluidas tasas de examen, ni compra de cinturón). En algunos casos, si no se realiza esta aportación, no se podrán tener las licencias para el paso de cinturón o las inscripciones a torneos.

### MODALIDADES DE PAGO:

A partir de la tercera actividad se le realizará un descuento del 35% en el resto de las actividades.

**MENSUAL** (En todas las actividades extraescolares y en actividades acuáticas.)

### DESCUENTOS APLICABLES AL ALUMNO MATRICULADO EN EL CENTRO, INSCRITO A ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES.

- Los descuentos no son acumulable entre sí.
- Dichos descuentos se aplicaran a la cantidad de menor importe. • Estos descuentos no serán aplicables a las extraescolares u otras actividades ofrecidas por empresas externas.
- Los alumnos inscritos en actividades en horario a partir de las 18:00 tendrán un descuento del 100%, solo los días que realizan dicha actividad, en el servicio de horario ampliado (Biblioteca).
- En los precios de las actividades publicadas en el tríptico está incluido un 10% de descuento para los alumnos matriculados en el centro y un 30% para los alumnos que están al corriente de pago de la cantidad correspondiente al Proyecto Árula.
- Los bonos de baño libre no tendrán ningún descuento, acogiendo a las ofertas propuestas de forma puntual.
- Se hará un descuento del 5% por **FAMILIA NUMEROSA** (Más de 2 hermanos matriculados en el centro e inscritos en alguna actividad extraescolar), solo a un miembro de unidad familiar en todas las extraescolares que tenga. Jefatura Departamento Deportivo y Actividades Árula.



CRECER  
APRENDER  
CREAR

• **CONTACTO:**

piscina@colegioarula.com

• **BLOG:**

actividadesarula.weebly.com  
www.colegioarula.com

• **DIRECCIÓN:**

C/ Alcalá 23. 28130.  
Alalpardo.

• **Telf:**

91 620 51 98

• **El pago de las actividades se realizará mensualmente.**

• Todos **los descuentos**, condiciones de pago y normativa aplicables, se podrán consultar mediante la página web del centro, la página de extraescolares, Facebook, o directamente con el Departamento deportivo y actividades Árula.

\* 10% de descuento incluido en el precio del catálogo para alumnos matriculados en el Colegio Árula y empadronados en el municipio de Valdeolmos-Alalpardo.

C/ Alcalá 23, 28130 Alalpardo – Madrid  
Tlf. 91 620 51 98

[www.colegioarula.com](http://www.colegioarula.com)