



ACTIVIDADES	DESCRIPCIÓN
NATACIÓN EDUCATIVA (3-5 años)	Cursillo para niños que se inician por primera vez y no saben nadar.
NIVEL BLANCO (6-8 años)	Cursillos básicos de natación para niños que anteriormente han pasado por un proceso de adaptación al medio acuático y que se defienden en contenidos tales como la pérdida del miedo al agua, la flotación, la respiración y se inicia con los desplazamientos.
NIVEL AMARILLO (9-11 años)	Cursillo intermedio de natación para niños que comienzan a dominar los estilos básicos de natación como el crol, la espalda y la braza. y cuya asimilación de los contenidos de la etapa anterior es perfecta.
NIVEL VERDE (12-14 años)	Cursillos avanzados para niños con pleno dominio de los estilos anteriormente mencionados (crol, braza y espalda). y comienzan a iniciarse con el estilo mariposa y a adquirir ciertos hábitos para el entrenamiento de la natación.
NIVEL ROJO (15-17 años)	Cursillos para jóvenes que tienen un pleno dominio de las técnicas básicas y complejas de la natación (crol, espalda, braza y mariposa), y poseen un desarrollo adecuado para poder llevar a cabo entrenamiento específicos de la natación.
TARJETA ACUÁTICA ADULTOS	Programa nado libre con asesoramiento personalizado de un técnico, para todos aquellos que deseen aprender a nadar, perfeccionar su técnica de natación o mantener un estilo de vida saludable. Están incluidas las clases de Aquagym.
TARJETA ACUÁTICA MAYORES	Programa nado libre con asesoramiento personalizado de un técnico, ideal conseguir una autonomía básica en el medio acuático mediante el desarrollo de habilidades acuáticas básicas y específicas, y así poder disfrutar y desenvolverse en dicho medio. Están incluidas las clases de Aquagym.
NATACIÓN BEBÉS (6 meses a 3 años)	La natación es el único ejercicio que se puede practicar desde las primeras semanas de vida y es conocida como la actividad física más completa. Los profesionales del Club de Hielo fomentan su práctica por sus múltiples beneficios para niños y adultos. Este deporte favorece el contacto con el papá o la mamá durante los primeros meses, beneficia el desarrollo del pequeño incrementando la flexibilidad en las articulaciones y relajando el cuerpo.
CLUB DE NATACIÓN BENALMÁDENA	Equipo de natación, para todos aquellos que deseen competir en las pruebas organizadas por Diputación o la Federación de Natación, o bien quieran mantener un óptimo estado físico. Previamente a su inscripción deberán superar una prueba de nivel.

Las edades que aparecen en los diferentes grupos son orientativas.