

Cursos de adultos

# NATACIÓN

## PISCINA MODESTO EIROA

Más allá de aprender a nadar, las escuelas de natación son recomendadas para mejorar el nado, para acondicionar nuestros músculos y aumentar la capacidad pulmonar. Las maravillosas propiedades de la natación son bien conocidas por todos, pues es algo que los profesionales médicos y los especialistas en deportes y salud continuamente remarcan. Es muy importante no desanimarse enseguida, ya que los síntomas de mejora en el cuerpo pueden demorar en hacerse notar, pero después de un tiempo, comenzarán a hacerse evidentes y los nadadores notarán una sustancial mejora en su calidad de vida.

CATEGORÍA	DÍAS	HORA	
Adultos	Lunes, miércoles y viernes (30 plazas)	08:15 – 09:00 H 09:00 – 09:45 H 09:45 – 10:30 H 11:00 – 11:45 H	19:45 – 20:30 H (20 plazas) 20:30 – 21:15 H (30 plazas)
	Martes, jueves y viernes	19:45 – 20:30 H (30 plazas) 20:30 – 21:15 H (30 plazas)	

**INSTALACIÓN:**  
PISCINA "MODESTO EIROA"

## PROCESO INSCRIPCIÓN

### PREINSCRIPCIÓN

Del 9 de julio al 10 de septiembre

En [www.pmdpuertollano.es](http://www.pmdpuertollano.es) de 9 h a 23:59 h, de cada día.

En la oficina del Patronato Municipal de Deportes de 9 h a 14 h

### ADJUDICACIÓN DE PLAZAS

Directamente si la demanda es inferior a las plazas ofertadas.

Sorteo público el 13 de septiembre a las 11 h en el Centro de Especialidades Deportivas "Javier Bermejo" para adjudicar las plazas en los horarios que tengan más solicitudes que plazas ofertadas.

### PUBLICACIÓN DE PLAZAS

Cristaleras del Ayuntamiento

En [www.pmdpuertollano.es](http://www.pmdpuertollano.es)

### FORMALIZACIÓN DE LA INSCRIPCIÓN

Del 17 al 26 de septiembre los admitidos, en la oficina del Patronato Municipal de Deportes de 9 h a 14 h y de 17 h a 20 h.

3 DÍAS A LA SEMANA

36,10 €  
al mes

32,49 €

-10% tarjeta ciudadano

14,44 €

-60% abonado PMD



1<sup>ER</sup> PAGO METÁLICO O TARJETA AL MOMENTO DE LA INSCRIPCIÓN  
Resto de pagos domiciliación bancaria



DURACIÓN DEL CURSO  
Del 1 octubre al 30 de mayo



PATRONATO MUNICIPAL DEPORTES  
Plaza Constitución, 1