

**DOCUMENTO INFORMATIVO CURSOS  
INTENSIVOS DE VERANO  
(JULIO Y SEPTIEMBRE 2026)  
PISCINA CUBIERTA BOADILLA DEL MONTE**

## **PRESENTACIÓN.**

---

Los Cursos Intensivos de Verano de la Piscina Municipal Cubierta de Boadilla del Monte están organizados por la empresa Instinto Deportivo y se presentan como una actividad deportiva y de ocio de cara al verano.

## **FECHAS DE CELEBRACIÓN.**

---

### Mes de julio 2026

Natación infantil (Mensuales del 1 al 31 de julio)

Natación Adultos

- 1ª Quincena de julio: Del 1 al 15 de julio de 2026
- 2ª Quincena de julio: Del 16 al 31 de julio de 2026

Actividades de sala (Mensuales del 1 al 31 de julio 2026)

### Mes de septiembre 2026

Natación infantil (Mensuales del 1 al 30 de septiembre de 2026)

Natación Adultos

- 1ª Quincena de julio: Del 1 al 15 de septiembre de 2026
- 2ª Quincena de julio: Del 16 al 30 de septiembre de 2026

Actividades de sala (Mensuales del 1 al 30 de septiembre 2026)

## **LUGAR**

---

- Piscina Cubierta Boadilla del Monte. Calle Santillana del Mar, 17.

## **DIRIGIDO A:**

---

- Natación infantil: Niños/niñas desde los 6 meses hasta los 16 años. Deberán tener cumplidos los 6 meses a la fecha de inicio de la actividad, y no superar los 16 años. El número de grupos y plazas que se ofertan podrá variar según la demanda.
- Natación adultos: Adultos a partir de los 17 años. El número de grupos y plazas que se ofertan podrá variar según la demanda.
- Actividades en sala: Adultos a partir de los 17 años. El número de grupos y plazas que se ofertan podrá variar según la demanda.

## HORARIO:

### Natación infantil (Mensuales del 1 al 31 de julio)

	EDAD	PLAZAS	DÍAS	HORARIOS	DURACIÓN
Infantil 1	30 meses - 4 años	5	LUNESA VIERNES	10:40-11:10/11:40-12:10/17:40-18:10	30'
Infantil 2	5 años-8 años	9		10:40-11:20/12:00-12:40/17:40-18:20	40'
Infantil 3	9 años-13 años	12		10:00-10:40/11:20-12:00/17:00-17:40	40'
Infantil 4	14 años-16 años	12		10:00-10:40/17:00-17:40	40'
Matronatación	6-30 meses	9		11:10-11:40	30'

### Natación adultos (Quincenales del 1 al 15 y del 16 al 31 de julio)

	EDAD	PLAZAS	DÍAS	HORARIOS	DURACIÓN
Adultos Medio-Alto	A partir de 17 años	12	LUNESA VIERNES	9:20-10:00/18:20-19:00	40'
Adultos Acondicionamiento Físico Acuático	A partir de 17 años	12			40'

### Actividades sala (Mensuales del 1 al 31 de julio)

HORARIO SALA	PILATES	CICLO	GAP	AQUAGYM	HORARIO PISCINA
9:10 A 10:00				L-X (20) M-J (20)	9:10 A 10:00
10:05 A 11:00	L-X (24)		M-J (30)		
11:05 A 12:00		M-J (18)	L-X (30)		11:00 A 11:50

**Natación infantil (Mensuales del 1 al 30 de septiembre)**

	EDAD	PLAZAS	DÍAS	HORARIOS	DURACIÓN
Infantil 1	30 meses - 4 años	5	LUNESA VIERNES	17:40-18:10	30´
Infantil 2	5 años-8 años	9		17:40-18:20	40´
Infantil 3	9 años-13 años	12		17:00-17:40	40´
Infantil 4	14 años-16 años	12		17:00-17:40	40´
Matronatación	6-30 meses	9		11:30-12:00/18:10-18:40	30´

**Natación adultos (Quincenales del 1 al 15 y del 16 al 30 de septiembre)**

	EDAD	PLAZAS	DÍAS	HORARIOS	DURACIÓN
Adulto Iniciación	A partir de 17 años	12	LUNESA VIERNES	9:20 a 10:00	40´
Adultos Medio-Alto	A partir de 17 años	12		10:00-10:40/18:20-19:00	40´
Adultos Acondicionamiento Físico Acuático	A partir de 17 años	12		10:40 a 11:20	40´

**Actividades sala (mensual del 1 al 30 de septiembre)**

HORARIO SALA	PILATES	CICLO	GAP	AQUAGYM	HORARIO PISCINA
9:10 A 10:00				L-X (20) M-J (20)	9:10 A 10:00
10:05 A 11:00	L-X (24)		M-J (30)		
11:05 A 12:00		M-J (18)	L-X (30)		11:00 A 11:50

**PRECIOS:**

---

**CURSOS DE VERANO NATACIÓN (PRECIOS MENSUALES)**

	NO ABONADO	ABONADO	NO EMPADRONADO
INFANTIL Y JUVENIL (MENSUALES DE LUNES A VIERNES)	99,00 €	66,00 €	198,00 €
ADULTOS (QUINCENALES DE LUNES A VIERNES)	119,00 €	79,00 €	231,00 €
NATACION ADULTOS (1 SESION SEMANAL)	80,00 €	50,00 €	160,00 €

**ACTIVIDADES ADULTOS VERANO (PRECIOS MENSUALES)**

	NO ABONADO	ABONADO	NO EMPADRONADO
1 SESION SEMANAL	80,00 €	50,00 €	160,00 €
2 SESIONES SEMANALES	90,00 €	60,00 €	190,00 €

**FECHAS DE REVISIÓN DE GRUPOS Y AVISO A LOS USUARIOS DE LOS GRUPOS QUE NO SALEN.**

---

**Cursos Intensivos mes de Julio**

- Actividades 1ª Quincena de julio: 16 de junio
- Actividades 2ª Quincena de julio: 30 de junio

**Cursos Intensivos mes de septiembre**

- Actividades 1ª Quincena de julio: 14 de julio
- Actividades 2ª Quincena de julio: 31 de julio

## **RECURSOS HUMANOS.**

---

El organigrama se compone de un Director deportivo Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte además de Máster en Gestión deportiva, un coordinador deportivo titulado y los Técnicos Deportivos acorde a la Ley 6/2016, de 24 de noviembre de Profesiones del deporte de la Comunidad de Madrid 2016.

## **OBJETIVOS DE LOS CURSOS INTENSIVOS DE VERANO.**

---

Presentamos los Cursos Intensivos de Natación (infantil y adultos) y Actividades en Sala como programas orientados a la práctica, el aprendizaje y el perfeccionamiento de las capacidades físicas y habilidades motrices. Estas actividades no solo buscan el dominio técnico en el medio acuático y el trabajo físico en sala, sino también favorecer un desarrollo integral de los participantes. Todo ello se llevará a cabo siguiendo los objetivos y contenidos que se detallan a continuación, adaptándose en cada caso a las características, niveles y necesidades evolutivas de los usuarios.

### **OBJETIVOS GENERALES.**

- Mejorar la condición física general de los participantes, desarrollando resistencia cardiovascular, fuerza muscular y flexibilidad mediante actividades acuáticas y en sala.
- Fomentar la adquisición y perfeccionamiento de habilidades técnicas en natación, adaptadas al nivel inicial de cada usuario.
- Promover hábitos de vida saludables, incentivando la práctica regular de actividad física en un entorno seguro y guiado.
- Favorecer el bienestar físico y mental, reduciendo el estrés y mejorando la calidad de vida a través del ejercicio estructurado.
- Incrementar la adherencia a la práctica deportiva, generando experiencias motivadoras que impulsen la continuidad en programas de actividad física

## **OBJETIVOS ESPECÍFICOS.**

### **Objetivos Natación Infantil**

- Desarrollar la adaptación y familiarización con el medio acuático de forma segura.
- Adquirir habilidades básicas como flotación, desplazamientos y respiración.
- Iniciar el aprendizaje de los estilos de natación de forma progresiva y lúdica.
- Mejorar la coordinación motriz y el control corporal en el agua.
- Fomentar la confianza, la autonomía y el respeto por las normas en el entorno acuático

### **Objetivos Natación Adultos**

- Perfeccionar la técnica de los estilos básicos (crol, espalda y braza) según el nivel del usuario.
- Mejorar la eficiencia respiratoria y la coordinación en el medio acuático.
- Incrementar la resistencia y la capacidad aeróbica mediante sesiones estructuradas.
- Corregir hábitos posturales y vicios técnicos adquiridos previamente.
- Fomentar la autonomía del usuario en la planificación de su práctica acuática.

### **Objetivos Actividades Sala**

- Mejorar la condición física general (fuerza, resistencia, flexibilidad y coordinación).
- Aprender y ejecutar correctamente ejercicios básicos de entrenamiento en sala.
- Prevenir lesiones mediante el trabajo de técnica y control postural.
- Adaptar la intensidad del ejercicio a las capacidades individuales de cada participante.
- Promover la adherencia al ejercicio físico a través de sesiones dinámicas y motivadoras.

## **CONTENIDOS.**

### **Natación Infantil**

#### **Nivel inicial (adaptación)**

- Familiarización con el medio acuático
- Control de la respiración (inmersión, soplo)
- Flotación básica (ventral y dorsal)
- Desplazamientos con material auxiliar
- Juegos acuáticos para confianza

#### **Nivel medio (iniciación técnica)**

- Patada de crol y espalda
- Coordinación básica brazos-piernas
- Respiración lateral en crol
- Saltos y entradas al agua
- Giros simples

#### **Nivel avanzado (perfeccionamiento)**

- Técnica completa de crol y espalda
- Introducción a braza y mariposa
- Virajes básicos
- Salidas desde el borde
- Resistencia y continuidad de nado

### **Natación adultos**

#### **Nivel iniciación**

- Pérdida del miedo al agua
- Flotación y respiración
- Desplazamientos básicos
- Introducción a crol y espalda

#### **Nivel intermedio**

- Mejora técnica de crol y espalda
- Introducción a braza
- Coordinación respiratoria
- Aumento de resistencia

#### **Nivel avanzado**

- Perfeccionamiento de los 4 estilos
- Virajes y salidas
- Entrenamiento por series
- Mejora de eficiencia y ritmo

#### **Enfoque salud**

- Ejercicios de bajo impacto
- Movilidad y tonificación en agua
- Trabajo cardiovascular moderado

## **ORGANIZACIÓN.**

---

- Ante cualquier incidente que pudiera surgir, todos los participantes en los cursos intensivos de natación (infantil y adultos) y en las actividades en sala cuentan con un seguro de accidentes que cubre los gastos sanitarios. Asimismo, las instalaciones disponen de servicio de socorrismo en las actividades acuáticas y personal cualificado para la atención de primeros auxilios (enfermería)
- Los cursos intensivos de natación y las actividades en sala se organizan por grupos en función de la edad (en el caso de infantil) y del nivel de dominio técnico o condición física.
- Cada técnico responsable dispondrá de la información de los participantes de su grupo, incluyendo datos personales y, en el caso de menores en los cursos de natación infantil, el listado de personas autorizadas para su recogida.
- En el momento del alta en la actividad, se facilitará a cada usuario una pulsera identificativa para el acceso y control de la instalación tanto en los cursos intensivos de natación infantil como en la natación adulta, en caso de estar abonados anteriormente se pasará a la instalación con la misma pulsera por el turno de la entrada.
- En el caso de las actividades en sala, una vez realizado el proceso de inscripción los monitores pasarán lista al inicio de la actividad no teniendo en este caso que acceder los alumnos que realicen los intensivos de actividades en sala por ningún tipo de turno al situarse las salas de actividad en la planta -1.

## **ACTIVIDADES DIARIAS**

---

### Natación Infantil

- Recogida de los niños/niñas en la puerta del vestuario
- Ducha inicial obligatoria
- Inicio de la clase:
  - 1) Adaptación al medio: Trabajo grupal
  - 2) Parte principal. Trabajo con material o sin material
  - 3) Juego libre

### Natación Adultos

- Calentamiento: Nado suave para activar el cuerpo.
- Parte principal: Trabajo técnico, resistencia, fuerza, velocidad.
- Vuelta a la calma: Relajación con nado suave y estiramientos en el agua

### Actividades en sala

- Calentamiento: activación muscular y cardiovascular
- Parte principal: ejercicios cardiovasculares, fuerza, equilibrio, etc...
- Vuelta a la calma: relajación, movilidad articular y estiramientos.

## **LISTADO DE COSAS QUE DEBEN TRAER LOS NIÑOS Y ADULTOS (NATACIÓN)**

---

### **VESTUARIO**

- Toalla de piscina. (Tamaño pequeño-mediano).
- Chanclas
- Ropa de cambio
- Bañador
- Gorro
- Calcetines antideslizantes
- Candado para taquilla

## **LISTADO DE COSAS QUE DEBEN TRAER LOS ADULTOS (ACTIVIDADES EN SALA)**

---

### **VESTUARIO**

- Ropa deportiva cómoda y adecuada para la práctica de ejercicio físico.
- Calzado deportivo limpio y específico para uso en interior.
- Toalla personal.
- Botella de agua para una correcta hidratación durante la sesión.
- En caso necesario, pequeña mochila o bolsa para guardar sus pertenencias, candado

## **OTROS**

**Medicación:** Los niños que necesiten una medicación específica deberán entregarla al coordinador de la actividad el primer día de la actividad junto con un documento explicativo de las tomas y dosis diarias.

**Calcetines:** Para los alumnos de natación infantil deberán llevar calcetines antideslizantes para evitar resbalones, así como en las actividades en sala se recomienda el uso de los mismos.

**NI Dinero NI objetos de valor:** Puesto que los niños no van a necesitar dinero, es aconsejable que no lo traigan, de esta forma evitaremos problemas.

**Toda la ropa y accesorios han de ir marcados con el nombre y los apellidos del niño.** La Organización no se hace responsable de pérdidas y/o deterioros de prendas y objetos personales.

**Seguro de accidentes:** La Piscina Cubierta de Boadilla del Monte cuenta con una póliza de seguro de accidentes que cubre posibles incidencias que ocurran en la instalación.

## **RECOMENDACIONES.**

---

### **Natación Infantil**

#### **Nutrición**

- Se aconseja evitar alimentos poco adecuados, como bollería industrial, optando por opciones saludables acordes a su edad y al esfuerzo físico realizado.

#### **Alergias y/o problemas específicos**

- Es imprescindible que la organización disponga de toda la información relativa a alergias o necesidades específicas.

#### **Descanso**

- Se recomienda que los niños acudan descansados, ya que la actividad física será moderada/alta y requiere un adecuado nivel de energía.

### **Natación adultos**

#### **Nutrición**

- Se recomienda acudir a la actividad con una correcta hidratación, llevando botella reutilizable para su reposición en la instalación.  
Se aconseja evitar comidas copiosas justo antes de la sesión.

#### **Alergias y/o problemas específicos**

- Los usuarios deberán informar previamente de cualquier patología, lesión o condición médica relevante para adaptar la actividad si fuese necesario.

#### **Descanso**

- Es recomendable acudir a las sesiones en condiciones adecuadas de descanso para un mejor rendimiento y prevención de la fatiga.

### **Actividades en sala**

#### **Nutrición**

- Se recomienda una correcta hidratación antes, durante y después de la actividad.  
Evitar comidas pesadas previas, favoreciendo una alimentación equilibrada acorde al ejercicio realizado.

#### **Alergias y/o problemas específicos**

- Se deberá comunicar al personal cualquier lesión, limitación física o condición médica que pueda afectar al desarrollo de la actividad.

#### **Descanso**

- Es importante mantener hábitos adecuados de descanso, especialmente en actividades de intensidad media-alta.

## **ACCESOS ENTRADA-SALIDA.**

---

El horario de entrada y salida de las actividades estará regulado permitiéndose entrar con una antelación de 30 minutos antes del inicio de la actividad, así como hasta 30 minutos posteriores a la finalización de la misma. Se ruega respetar estos márgenes horarios para garantizar el correcto funcionamiento de las actividades y su transición.

El acceso a la Piscina Municipal Cubierta de Boadilla del Monte se realizará por el turno en caso de acudir a los intensivos de natación (infantil o adultos). **Deben acompañar a los niños hasta el punto de encuentro del grupo al que pertenecen (les informaremos del punto de encuentro).**

- En caso de que por necesidad deba recoger a los niños fuera del horario establecido para ello, debe avisar a los técnicos en la entrega para que éste le indique dónde debe acudir a recoger
- Las personas que vayan a recoger al niño deberán estar **autorizadas** en la hoja de inscripción y deben presentar el D.N.I al recoger al niño. Rogamos anoten a todas las personas que consideren que pueden ir a recoger a los niños teniendo en cuenta las posibles emergencias que puedan surgir.
- Los niños no podrán salir de la instalación si no se van con un adulto autorizado o si no lo autorizan los padres mediante una nota por escrito, en cuyo caso la organización de las actividades intensivas en la Piscina Cubierta Boadilla del Monte, no se hace responsable de su seguridad o cualquier circunstancia que pueda acontecer fuera de la Piscina Municipal Cubierta Boadilla del Monte.

Ante cualquier duda pueden escribirnos a [piscina.boadilla@instintodeportivo.net](mailto:piscina.boadilla@instintodeportivo.net) o contactar por teléfono con nosotros en el número **91 166 50 98**

**MUCHAS GRACIAS POR SU COLABORACIÓN**