

POOL HÉLADE

2025-2026

📞 625 01 70 69

✉️ poolhelade@colegiohelade.es



UN PISCINA PARA TODOS
EN BOADILLA DEL MONTE



ESCUELA NATACIÓN INFANTIL

NIVELES

Metodología

A

Unimos diversión y aprendizaje a través del juego para desarrollar los distintos elementos técnicos.

B

Diplomas. Cada cambio de nivel conlleva un diploma donde se ven los logros que ya realiza el niño.

C

Puedes ver todas nuestras clases infantiles desde nuestra nueva zona reforma.

Duración/Ratios

- Ratios reducidos.
- Clases de 30 minutos.
- Clases recuperables.

Niveles y progresión

- **Matronatación** (de 6 a 30 meses)
- **Babys** (de 2,5 a 4 años)
- **Peques** (de 4 a 6 años)
- **Inicio** (de 6 a 8 años)
- **Medio** (de 8 a 11 años)
- **Pre-juvenil** (+12 años)

* Las edades son orientativas prima el nivel de nado del niño.

ESCUELA NATACIÓN INFANTIL



Matronatación (de 6 a 30 meses)

Actividad dirigida para poder disfrutar del agua junto con nuestro hijo. Durante esta etapa vamos a trabajar:

- Familiarización con el medio acuático.
- Temprano desarrollo de la psicomotricidad.
- Independencia de movimientos.
- Iniciación a las habilidades y destrezas básicas.
- Adaptación al medio.
- Descubrir posibilidades de movimiento en el agua.
- Conocimiento corporal en el agua.
- Autonomía y capacidad de acción.
- Afianzar vínculos con las personas que comparte la clase.
- Pequeños desplazamientos con ayuda.
- Entrada al agua con ayuda.
- Cambios de posición con ayuda.
- Cambio de posición (posición dorsal y posición ventral) con ayuda.
- Iniciación a la inmersión.



Babys (de 2,5 a 4 años)

Actividad dirigida por un profesor dentro del agua donde buscamos principalmente la independencia acuática de los niños. Durante esta etapa vamos a trabajar:

- Respirar boca-boca/boca-nariz.
- Desplazamientos básicos (ventral y dorsal) y los cambios de posición (giros sobre el eje longitudinal) en piscina profunda.
- Reforzar los cambios de posición.
- Mover efectivamente brazos y piernas en desplazamientos en desplazamientos cortos y medios.
- Flotar y desplazarse con y sin material auxiliar.
- Realizar desplazamientos de corta/media distancia sin material.
- Entrar al agua saltando desde el bordillo con/sin ayuda del profesor.
- Bloqueo de la respiración. Inmersiones cortas y medias.
- Iniciar en la coordinación de la respiración básica con los desplazamientos en posición ventral.

ESCUELA NATACIÓN INFANTIL



Peques (de 4 a 6 años)

Actividad dirigida a la consolidación de los aspectos básicos de la natación e inicio en el dominio de los estilos.

- Respirar boca-boca/boca-nariz.
- Dominar los desplazamientos básicos (ventral, dorsal y lateral con patada propulsiva de crol y espalda).
- Hacer inmersiones más largas.
- Iniciar en el movimiento de brazos y patada de braza.
- Entrar al agua saltando de diferentes posiciones incluyendo de cabeza.
- Coordinar la respiración con los movimientos básicos de brazos y piernas.



Inicio/Medio/Avanzado (+ 6 años)

Actividad dirigida a la adquisición completa de los estilos y a la transferencia a los principales deportes acuáticos.

- Perfeccionar la técnica de los distintos estilos de la natación.
- Trabajar en las fases propulsivas de piernas y brazos.
- Practicar las trayectorias acuáticas por fases: agarre, tirón, empuje.
- Salidas y virajes.
- Trabajar nado de mariposa.
- Perfeccionar el trabajo de coordinación de todos los estilos.
- Conocer y practicar diferentes modalidades acuáticas: Pre-waterpolo, buceo...
- Actividades/ deportes alternativos como: Pre-sincronizada, natación musical, hiit swim, pruebas olímpicas.

ACTIVIDADES ACUÁTICAS ADULTOS - NIVELES

Metodología

A

Salud: En cualquiera de nuestras clases prima sobre todo la salud y la sociabilidad, pero sin perder la mejora día a día.

B

Corrección y mejora continua. Nuestro profesor siempre prima la técnica junto aprendizaje y perfeccionamiento de los gestos técnicos de cada una de las clases.

Duración/Ratios

- Ratios reducidos.
- Clases de 45 minutos.
- Clases recuperables.

Niveles y progresión

- Iniciación
- Perfeccionamiento
- Aquagym
- Nado libre

ACTIVIDADES ACUÁTICAS ADULTOS



Iniciación

Actividad dirigida a personas adultas que quieren **empezar en el mundo de la natación**, ya sea porque no saben nadar, llevan tiempo sin hacerlo o les cuesta dar el paso.

En un entorno cercano y sin presión, se trabaja la **confianza en el agua**, la **mejora de la salud general** y la adquisición progresiva de habilidades de nado **adaptadas a cada ritmo**.



Perfeccionamiento

Actividad dirigida a adultos que se desenvuelven con soltura en el agua y desean seguir mejorando.

Se realizará un trabajo enfocado en pulir la técnica de los diferentes estilos, mejorar la coordinación, ganar resistencia y disfrutar de un entrenamiento adaptado a niveles intermedios y avanzados.



Aquagym

Actividad dirigida a adultos que quieren mantenerse activos y mejorar su condición física dentro del agua con soporte musical.

Se realizarán sesiones dinámicas, trabajando fuerza, coordinación y resistencia a través de circuitos, juegos y ejercicios coreografiados adaptados a todos los niveles.



Nado libre

- Socio de la instalación: acceso mensual ilimitado.
- Bono de 10 baños (caducidad de 4 meses).

HORARIOS/PRECIOS



Horarios

- La piscina permanecerá abierta de lunes a viernes de 17 a 21 h.
- Escuela de niños será en horario de 17:15 a 18:45 h en franjas de 30 minutos.
- Clases de adultos desde las 18:15 h.
- Natación libre irá en horario de lunes a viernes de 17 a 21 h.

Precios

- Actividad niños 1 día/semana: 36,5 €/mes
- Actividad niños 2 días/semana: 56,5 €/mes
- Socio nado libre: 40 €/mes
- Actividad adulto 2 días/semana + nado libre: 60 €/mes
- Bono nado 10 nados: 52€
- Bono padres: consultar*

*Matrícula de 30€ para nuevos usuarios.

¡VEN A PROBAR!

Solicita una prueba gratuita en la actividad que desees para que veas cómo trabajamos. Solo tienes que rellenar el formulario y nos pondremos en contacto contigo



PRUEBA NIÑOS



PRUEBA ADULTOS





c/ Severo Ochoa, 6. 28660 Boadilla del Monte · Madrid | 625 01 70 69 · poolhelade@colegiohelade.es

[f](#) [X](#) [@](#) [▶](#) colegiohelade.es/pool-helade