

# Natación para todos los niveles en los centros cívicos de Vitoria-Gasteiz

La oferta municipal ofrece una amplia diversidad de cursos de natación como deporte utilitario y la opción de poder perfeccionar el nivel de las personas usuarias.



padres, madres junto con hijos e hijas, de 6 a 24 meses, en la que se ofrece la primera experiencia en el medio acuático.

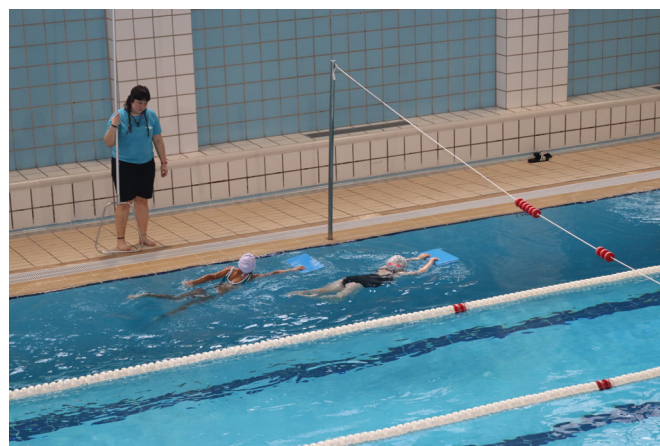
Las instalaciones municipales, con un total de 11 piscinas en la capital alavesa, se caracterizan por sus excelentes condiciones, tanto de temperatura del agua, mantenimiento como espacios para vestuarios, ofreciendo el mejor servicio a las personas usuarias. Además de las citadas instalaciones, las piscinas de **Alda-be, Hegoalde, Ibaiondo, Iparralde, Judimendi, Lakua, Salburua, Mendizorrotza** (con piscina de 50 metros) y **San Andrés**, acogen también esa oferta diversificada en niveles y edades.

No cabe duda de que el deporte es salud. Realizar actividad física de forma regular y tener una dieta equilibrada son los pilares de una vida saludable.

La natación es una de las disciplinas de mayor resistencia porque te obliga a moverte constantemente para mantenerte a flote y avanzar. Así que, si resistes una hora de largos en la piscina, resistes cualquier cosa. Pocos ejercicios son tan completos y divertidos. No solo combina el desarrollo físico con el mental, sino que también se adapta a los distintos niveles y edades. Además, constituye un aprendizaje indispensable para los niños porque contribuye al desarrollo de su independencia y autoconfianza, sin olvidar que es una herramienta de vida muy útil en caso de necesidad.

Desde ese enfoque como deporte utilitario, el Ayuntamiento de Vitoria-Gasteiz extiende cada temporada una amplia oferta de cursos en todas las piscinas municipales que van desde el nivel básico al entrenamiento de estilos. El punto de partida es aprender a desenvolverse en el medio acuático como una necesidad básica para cualquier persona: bebés, edad infantil, adultos, jóvenes o mayores.

Los centros cívicos de **Zabalgana y Abetxuko** ofrecen **NATACIÓN PARA BEBÉS**. Se trata de una actividad física acuática que realizan conjuntamente



- **EL NIVEL 1** (adultos e infantil). Busca la adquisición de los fundamentos básicos de la natación (flotación y desplazamientos en el agua). El objetivo es que quienes acudan al curso sepan nadar tras el paso por los dos niveles del proceso de aprendizaje.
- **NATACIÓN DE MANTENIMIENTO** (adultos y mayores). Se pretende una mejora del mantenimiento de la condición física general. Los requisitos que se solicitan son ser capaz de nadar 25 metros a crol (sin descanso y con respiración coordinada), 25 metros a espalda (sin descanso y con brazada alterna) 25 metros a braza.
- **NATACIÓN ESTILOS** (adultos, infantil, jóvenes). Se perfeccionan y practican los diferentes estilos de natación (crol, espalda, braza y mariposa), además de aprender los cambios de dirección en el agua. La actividad estará adecuada a la edad de las personas participantes. Los requisitos son los mismos que en el caso de la natación de mantenimiento.

Además, y atendiendo a las necesidades de las **personas con parálisis cerebral**, los viernes en horario de 17:30 a 18:30, la piscina del centro cívico Iparralde ofrece esta actividad deportiva acuática, en colaboración con la **asociación ASPACE**.

Recordemos que la natación ofrece grandes beneficios:

1. Potencia la salud mental y emocional
2. Es un ejercicio completo
3. Mejora el aparato respiratorio y cardiovascular
4. Es un quemagrasa comprobado.
5. Aumenta la flexibilidad
6. Clave para el desarrollo de los niños
7. Ejercicio aeróbico apto para todo el mundo

Lo mejor es que es un deporte apto para todas las edades. Por eso, desde el Ayuntamiento de Vitoria-Gasteiz, animamos a la ciudadanía a que se inicie o, en el caso de tener conocimientos básicos, perfeccione su estilo.

Siempre hay un curso, una piscina cerca de su barrio y un horario que se adaptará a sus necesidades.



**José Antonio Eguileta**

(65 años)

“No me defiendo muy bien nadando y hace unos años hice uno de iniciación. Quería seguir aprendiendo y estoy en otro curso también de iniciación para afianzar cierta técnica. He notado progresión”.



**Susana Rodríguez**

(44 años)

“Mi objetivo es aprender para poder nadar con mis hijas. Digamos que pretendo defenderme mejor en el agua. Ahora estoy con el nivel básico y luego quiero seguir perfeccionando”.



**Teresa Tudanca**

(57 años)

“Es mi primer curso de natación. Quiero hacer bien la técnica y la respiración que son fundamentales para progresar en la natación”.



**Mikel Garrido**

(57 años)

“Me gusta más el curso de aquaplust, que son ejercicios en el agua. En este de iniciación a la natación, vamos aprendiendo a respirar, además de las pautas básicas para un buen nado”.

Más información: [Consulta e inscripción de actividades en Centros Cívicos e Instalaciones Deportivas](#)