



¡Vida saludable!



actividades
&
programas

TEMPORADA REGULAR 2023

Centro Acuático

Conoce todas las actividades y programas de nuestro Centro Acuático, además de todos los detalles sobre valores, horarios y modalidades.

 info@ymcatemuco.cl

 45 2 377225 / 45 2 377226



centro acuático

Centro Acuático YMCA Temuco

En nuestro Centro Acuático encontrarás siempre las mejores alternativas para la práctica de la natación y para el aprendizaje y entrenamiento de deportes acuáticos. Además de una serie de clases y programas que te permitirán desarrollarte de forma integral, de la mano de la actividad física sin impacto articular.

En YMCA Temuco, las actividades están siempre orientadas a diversos grupos etarios, intentando que toda la familia encuentre la alternativa ideal, siempre junto a la guía y supervisión del mejor equipo docente, y en la comodidad y seguridad que brindan nuestras instalaciones.

Nuestro Centro Acuático está compuesto por dos piscinas temperadas (una piscina semiolímpica y una piscina pequeña para el desarrollo de programas como Acuabebé). Nuestras instalaciones cuentan, además, con camarines (dos para mujeres y uno para hombres), además de vestidores para niños y niñas que participan de nuestros programas.

En el siguiente documento encontrarás todos los detalles sobre las diversas actividades y programas que realizamos en nuestro Centro Acuático.





cursos de natación

Cursos de Natación

La mejor opción para aprender a nadar en Temuco ha sido siempre la YMCA. Nos avalan más de dos décadas junto a la comunidad de nuestra ciudad y miles de alumnos(as) de todas las edades, quienes han aprendido a nadar junto a nuestros equipos de profesores y profesoras, siempre en la comodidad y la seguridad de las instalaciones de nuestro Centro Acuático.

En esta nueva temporada regular, nuestros Cursos de Natación retornan, como siempre, con alternativas para todas las edades (desde los 6 meses de edad y hasta adultos). También están disponibles las opciones de **Acuabebé** (para niños de 6 a 35 meses) y **Ambientación** (de 3 a 5 años), para que toda la familia pueda sumarse a nuestras actividades y disfrutar junto a YMCA Temuco.





Acuabebé

En YMCA Temuco desarrollamos, desde hace más de 15 años, el programa de Acuabebé, un espacio formativo que busca fortalecer el apego entre padres, madres e hijos(as), a través de una serie de dinámicas y ejercicios en el medio acuático, los cuales apuntan a entregarle valiosas herramientas a los bebés, apuntando a generar autonomía en el agua, acercándolos al deporte y la actividad física, además de brindarles confianza y seguridad.

Este programa se realiza en nuestra piscina pequeña, y bajo la guía de una profesora capacitada, por lo que es un ambiente totalmente seguro para los bebés.

En este programa participa uno de los padres, junto al bebé. Pueden participar de él bebés de entre 6 y 36 meses.



ACUABEBÉ

Martes y jueves

De 11:00 A 11:50 hrs.

De 16:00 a 16:50 hrs.

Valor Mensual Asociados(as): **\$44.000.**

Valor Mensual No Asociados(as): **\$78.000.**

Cursos de Natación (temporada regular)

Acuabebé

Días	Horario	Edades
Martes y jueves.	De 11:00 a 11:50 hrs.	De 6 a 36 meses.

Días	Horario	Edades
Martes y jueves.	De 16:00 a 16:50 hrs.	De 6 a 36 meses.

Ambientación

Días	Horario	Edades
Martes y jueves.	De 16:00 a 16:50 hrs.	De 3 a 5 años.

Por niveles

Días	Horario	Edades
Martes y jueves.	De 17:30 a 18:20 hrs.	De 6 a 13 años.

Fin de semana - Por niveles

Días	Horario	Edades
Sábados y domingos.	De 11:30 a 12:20 hrs.	De 6 a 9 años.

Adultos

Días	Horario	Edades
Martes y jueves.	De 20:30 a 21:20 hrs.	14 años y más.

VALORES

Asociados(as)

\$44.000

No asociados(as)

\$78.000

Cursos de Natación Intensivos (durante julio)

Durante el mes de **julio**, debido al receso escolar de invierno, en YMCA Temuco realizamos nuestros Cursos de Natación en **modalidad intensiva**, es decir, con clases de lunes a viernes, **durante dos semanas**.

Los **Cursos de Natación para adultos**, durante este mes, continúan desarrollándose en modalidad regular, es decir, con clases martes y jueves, durante 4 semanas.

Niveles / Horarios / Edades:

Acuabebé

Días	Horario	Edades
De lunes a viernes.	De 12:00 a 12:50 hrs.	De 6 a 36 meses.

Días	Horario	Edades
De lunes a viernes.	De 16:00 a 16:50 hrs.	De 6 a 36 meses.

Ambientación

Días	Horario	Edades
De lunes a viernes.	De 15:00 a 15:50 hrs.	De 3 a 5 años.

Por niveles

Días	Horario	Edades
De lunes a viernes.	De 16:30 a 17:20 hrs.	De 6 a 10 años.

Días	Horario	Edades
De lunes a viernes.	De 18:00 a 18:50 hrs.	De 11 a 13 años.

VALORES

Asociados(as)
\$49.000

No asociados(as)
\$86.000

Requisitos - Cursos de Natación

Los alumnos(as) deben traer:

- Traje de baño.
- Gorro de natación.
- Toalla.
- Sandalias.
- Candado (para asegurar sus cosas en camarines).

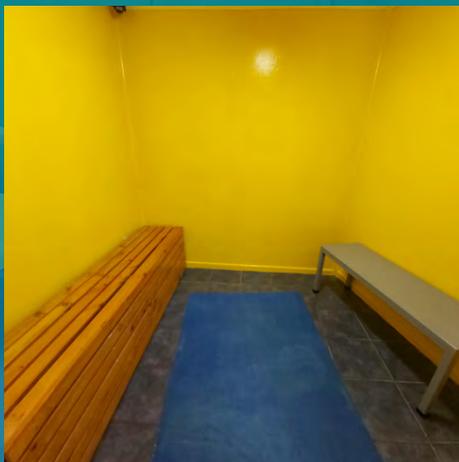
En el caso de Acuabebé, los alumnos(as) deben usar **pañal de agua**.

***Estos elementos son obligatorios.**

Uso de vestidores mixtos - Menores de 7 años

Para el cambio de ropa y la asistencia por parte de los apoderados(as) de niños y niñas menores de 7 años, YMCA Temuco dispone de vestidores especialmente adaptados para esta labor. Sólo puede hacer ingreso 1 apoderado(a) por niño(a).

Es importante mencionar que no está permitido el ingreso de niñas (mujeres mayores de 3 años) a los camarines de hombres, ni de niños (hombres mayores de 3 años) a los camarines de mujeres.



Cursos de Natación - Fechas de inicio

Fechas de inicio de Cursos de Natación - Temporada 2023.

En YMCA Temuco encuentras Cursos de Natación para todas las edades y durante todo el año. Durante los primeros días de cada mes, se están iniciando nuevas ediciones de Cursos de Natación. Compartimos con ustedes las fechas de inicio de la temporada.

Cursos Regulares:

- 7 de marzo.
- 4 de abril.
- 2 de mayo.
- 6 de junio.
- 3 de julio (intensivo)
- 2 de agosto.
- 31 de agosto.
- 3 de octubre.
- 7 de noviembre.

Cursos de Fin de Semana:

- 15 de abril.
- 6 de mayo.
- 3 de junio.
- 5 de agosto
- 2 de septiembre
- 7 de octubre.
- 4 de noviembre.



acuamamá



ACUAMAMÁ

Gratis para asociados(as)

Martes y jueves

De 18:30 a 19:20 hrs.

Valor Mensual No Asociados(as): **\$35.000.**

Acuamamá

Como en cada temporada, las mujeres de nuestra comunidad pueden participar del programa de **Acuamamá**, un espacio para que las embarazadas mantengan un estado físico óptimo, a través de dinámicas guiadas y ejercicios pensados para la etapa que están viviendo, siempre con la guía y supervisión de nuestro equipo docente.

Este programa se desarrolla en las piscinas temperadas del Centro Acuático de YMCA Temuco, y busca mejorar la resistencia aeróbica de las alumnas(as), combatir la diabetes gestacional o simplemente eliminar la tensión propia de esta etapa a través del ejercicio. En esta clase se utiliza la disminución del peso corporal en el agua, con el fin de trabajar la flexibilidad, la fuerza y la autoestima de las futuras mamás. Esta clase es ideal para reducir dolores de espalda, reducir el estrés, fortalecerse de forma segura y mantenerse activa en esta importante etapa de la vida.



hidrogimnasia

Hidrogimnasia

Es uno de los clásicos de nuestra programación, y como cada temporada, es una alternativa excelente para todas las edades. **Hidrogimnasia** es el espacio ideal para quienes disfrutan del ejercicio y desean realizar una actividad relajante, de intensidad media, con el fin de volver al deporte, mantenerse activo o incluir el ejercicio físico en sus rutinas diarias. Esta actividad tiene múltiples beneficios, entre los que destaca la posibilidad de realizar trabajo muscular y cardiovascular **sin impacto articular**.

Acércate a nuestra Oficina de Atención e Informaciones e insíbete en uno de los dos horarios disponibles.

Recuerda que esta actividad es gratuita para los asociados(as) de YMCA Temuco, y que también puedes acceder a ella si no eres asociado(a), realizando un aporte mensual que te permitirá optar a uno de los horarios disponibles (mañana o tarde).

HIDROGIMNASIA

Gratis para asociados(as)

Lunes, miércoles y viernes.

De 10:00 a 10:50 hrs / De 19:00 a 19:50 hrs.

Mayores de 15 años.

Valor Mensual No Asociados(as): **\$46.000.**





personalizados

Cursos personalizados

Si lo que buscas es un **entrenamiento personal** de natación, guiado por profesionales de excelencia y diseñado en base a tus habilidades y necesidades y enfocado en **lograr tus objetivos** particulares, también tenemos la opción perfecta para ti.

A través de la modalidad de Cursos Personalizados, podrás acceder a este servicio, disponible **para todas las edades**. Los horarios y todos los detalles se coordinan directamente en nuestra Oficina de Atención e Informaciones.

PERSONALIZADOS

A coordinar con profesor(a).

Días y horarios por coordinar.

Valor Asociados(as): **\$173.000.**

Valor No asociados(as): **\$189.000.**

Todas las edades.



Acuamamá

Acuamamá

Días Martes y jueves	Horario De 18:30 a 19:20 hrs.	Edades Todas las edades.
--------------------------------	---	------------------------------------

VALORES

Asociados(as)
GRATIS

No asociados(as)
\$35.000

Personalizados

Personalizados 2022

Días A coordinar.	Horario A coordinar.	Edades Todas las edades
-----------------------------	--------------------------------	-----------------------------------

VALORES

Asociados(as)
\$173.000

No asociados(as)
\$189.000

Hidrogimnasia

Clases (50 minutos)

Días Lun, mié y vie.	Horario De 10:00 a 10:50 hrs. De 19:00 a 19:50 hrs.	Edades Mayores de 15 años.
--------------------------------	--	--------------------------------------

VALORES

Asociados(as)
GRATIS

No asociados(as)
\$46.000 (mes)



grupo de ent. especializado

Grupo de Entrenamiento Especializado

Quienes ya han desarrollado el proceso integral de la Escuela Formativa de Natación, o quienes ya tienen conocimientos avanzados en natación y quieren seguir entrenando de forma guiada semanalmente, pueden optar a ser parte de nuestro Grupo de Entrenamiento Especializado.

Este programa tiene cupos limitados, por lo que para acceder a él, debes acercarte a nuestra Oficina de Atención e Informaciones.

GRUPO DE ENTRENAMIENTO ESPECIALIZADO

Horario

De lunes a viernes.
De 7:00 a 8:00 horas.
Cupos limitados.



escuela de natación



Escuela Formativa de Natación

Nuestra **Escuela Formativa de Natación** inicia una nueva temporada, como siempre, de la mano de un equipo de profesores(as) de excelencia que te ayudará a seguir conociendo los diversos aspectos que componen este deporte, además de guiarte de cerca, para que avances y aprendas a tu ritmo, con un trabajo pedagógico específico y con horarios **para todas las edades**.

Si quieres aprender o si ya sabes nadar y quieres perfeccionarte en esta disciplina junto a los mejores, con varias clases a la semana y durante todo el año, no esperes más, acércate a YMCA Temuco y sé parte de nuestra Escuela Formativa de Natación.

Conoce los valores de matrícula y mensualidad en la **pág. 16**.



ESCUELA FORMATIVA DE NADO SINCRONIZADO 2023

Horario general

Martes y jueves

De 17:00 a 17:50 horas.

Para jóvenes de entre 8 y 18 años.

escuela de nado sincronizado

Escuela Formativa de Nado Sincronizado

La **Escuela Formativa de Nado Sincronizado**, lleva ya más de 6 años de funcionamiento, lográndose posicionar como una excelente alternativa formativa para niños, niñas y jóvenes, de entre los 8 y los 18 años.

Esta Escuela Formativa, está a cargo de nuestra profesora Estrella Tapia, profesional con amplia capacitación y trayectoria (nacional e internacional), además de más de 20 años de experiencia en esta disciplina.

Si quieres iniciarte o aprender más sobre este entretenido y desafiante deporte, puedes ser parte de esta Escuela Formativa, participando de las Evaluaciones Iniciales o acercándote a YMCA Temuco.



Conoce los valores de matrícula y mensualidad en la **pág. 16**.

Grupo de Entrenamiento Especializado

Días	Horario	Edades
Lunes a viernes	De 7:00 a 7:50 hrs.	Mayores de 15 años.

VALORES	Asociados(as)		No asociados(as)	
	Matrícula	Mensualidad	Matrícula	Mensualidad
	\$40.000	Gratis	\$55.000	\$55.000

Escuela Form. de Natación - Menores

Días	Horario	Edades
Lun, mié y vie.	De 9:30 a 10:20 De 16:00 a 16:50 hrs. De 17:00 a 17:50 hrs. De 18:00 a 18:50 hrs.	De 5 a 10 años. De 5 a 8 años. De 8 a 11 años De 12 a 15 años

Escuela Form. de Natación - Adultos

Días	Horario	Edades
Lun, mié y vie.	De 13:00 a 13:50 hrs. De 19:30 a 20:20 hrs. De 20:30 a 21:20 hrs.	16 años y más

VALORES	Asociados(as)		No asociados(as)	
	Matrícula	Mensualidad	Matrícula	Mensualidad
	\$28.000	Gratis	\$35.000	\$46.000

Escuela Form. de Nado Sincronizado

Días	Horario	Edades
Martes y jueves	De 17:00 a 17:50 hrs.	De 8 a 18 años

VALORES	Asociados(as)		No asociados(as)	
	Matrícula	Mensualidad	Matrícula	Mensualidad
	\$28.000	Gratis	\$35.000	\$38.000



Durante la semana, YMCA Temuco pone a disposición de sus asociados(as) una amplia oferta de horarios para **natación libre**, en los cuales se puede nadar y entrenar, en los carriles disponibles, los cuales siempre están señalizados según la velocidad de natación (lento, medio y avanzado). Para tener acceso a estos espacios de natación libre debes ser asociado(a) de YMCA Temuco. Les dejamos la **programación semanal** completa de nuestro **Centro Acuático**.

PROGRAMACIÓN - Centro Acuático



🕒	LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
7:00 - 8:15	Natación libre	Grupo de Ent. Esp.	Natación libre	Grupo de Ent. Esp.	Natación libre	Grupo de Ent. Esp.	Natación libre	Grupo de Ent. Esp.	Natación libre	Grupo de Ent. Esp.
8:30 - 9:45	Natación libre		Natación libre		Natación libre		Natación libre		Natación libre	
10:00 - 11:15	Hidrogimnasia <small>(Clase de 1 hora de duración)</small>		Natación libre		Hidrogimnasia <small>(Clase de 1 hora de duración)</small>		Natación libre		Hidrogimnasia <small>(Clase de 1 hora de duración)</small>	
11:30 - 12:45	Natación libre		Natación libre		Natación libre		Natación libre		Natación libre	
13:00 - 14:15	Natación libre	Esc. Form. Natación	Natación libre		Natación libre	Esc. Form. Natación	Natación libre		Natación libre	Esc. Form. Natación
14:30 - 15:45	Natación libre		Natación libre		Natación libre		Natación libre		Natación libre	
16:00 - 17:15	Esc. Formativa de Natación		Cursos de Natación		Esc. Formativa de Natación		Cursos de Natación		Esc. Formativa de Natación	
17:30 - 18:45	Esc. Formativa de Natación		Cursos de Natación		Esc. Formativa de Natación		Cursos de Natación		Esc. Formativa de Natación	
19:00 - 20:15	Hidrogimnasia <small>(Clase de 1 hora de duración)</small>		Natación libre		Hidrogimnasia <small>(Clase de 1 hora de duración)</small>		Natación libre		Hidrogimnasia <small>(Clase de 1 hora de duración)</small>	
20:30 - 21:30	Natación libre	Esc. Form. Natación	Natación libre	Cursos de Natación	Natación libre	Esc. Form. Natación	Natación libre	Cursos de Natación	Natación libre	Esc. Form. Natación

SÁBADOS, DOMINGOS y FEST.

De 9 a 15 horas.

Natación libre
(Todas las franjas horarias)

Recuerda que para **reservar tu hora**, debes ingresar, con tu RUN, en ymcatemuco.cl/reservas. También te recordamos que, si reservaste y no podrás asistir, es **obligatorio anular esa reserva** en el sistema para que ese cupo quede liberado para otros asociados(as).

¡Contáctanos!

Para más información sobre nuestras actividades, resolver problemas o dudas, o para cualquier aspecto relacionado con tu membresía o aportes, debes acercarte a nuestra **Oficina de Atención e Informaciones**, en los siguientes horarios:

Atención presencial:

De lunes a viernes.

De 9:00 a 13:00 horas - De 15:00 a 19:00 horas.

Sábados.

De 9:00 a 15:00 horas.

Domingos.

De 9:00 a 13:00 horas.

También puedes contactarnos llamando a los teléfonos:



45 2 377225



45 2 377226



45 2 377210



9 8439 5562

Por último, para conocer más sobre nuestras actividades y sobre nuestra asociación, no dejes de seguirnos en redes sociales:



ymcatemuco



ymcatemuco.cl



Av. Olimpia, 1401 - Temuco, Chile.