



Natación - Matronatación

La Matronatación es también conocida como natación para bebés y busca estimular los sentidos de los lactantes en el agua a través de ejercicios o juegos diseñados especialmente para esta etapa de la vida. Está dirigido para niños entre los seis meses y los cuatro años. Además, tiene una duración de ocho clases en modalidad presencial, por último, el centro social de oficiales cuenta con niveles básico, intermedio y avanzado. Les recordamos que deben traer gorro de baño, ropa para piscina y recoger completamente el cabello durante la toma del servicio.

Horario

| Nivel | Días | Hora Inicio | Hora Salida |
|------------|---------------------|-------------|-------------|
| Básico | Martes y Jueves | 13:00 | 14:00 |
| Básico | Miércoles y Viernes | 11:00 | 12:00 |
| Básico | Miércoles y Viernes | 13:00 | 14:00 |
| Básico | Sábado y Domingo | 8:30 | 9:30 |
| Intermedio | Martes y Jueves | 14:00 | 15:00 |
| Intermedio | Miércoles y Viernes | 14:00 | 15:00 |
| Intermedio | Sábado y Domingo | 9:30 | 10:30 |
| Avanzado | Sábado y Domingo | 10:30 | 11:30 |

Recomendaciones

- Para el uso de los casilleros se debe llevar un candado personal.
- Se recomienda hidratarse durante y después de la actividad física.
- Deben traer gorro de baño y recoger completamente el cabello durante la toma del servicio.
- No consumir alimentos pesados con al menos 2 horas previas a la toma del servicio.



Requisitos

- El servicio es personal e intransferible.
- No está permitido el ingreso de niños menores de doce (12) años sin la compañía de un adulto responsable, salvo que se encuentre inscrito en un curso o entrenamiento de natación dirigido por el CESOF.
- Para el ingreso de menores de doce (12) años se permite el ingreso de máximo (1) adulto dentro de la piscina.
- No está permitido el ingreso de niños menores de seis (6) meses de edad a la piscina.
- En caso de presentarse contaminación de aguas en la piscina, será necesario evacuar el escenario para realizar las labores de desinfección y asepsia correspondiente.
- Recuerda contar con tus elementos correspondientes para realizar la práctica (vestido de baño, chanclas o pantuflas desechables y toalla).
- Los bebés deben ingresar a la piscina con pañal de piscina.

Documentación

- Formato de inscripción a escuelas deportivas.
- Soporte de pago (Recibo con vigencia para la toma del curso)

Natación - Niños

Los cursos de Natación para niños tienen el objetivo de incrementar el nivel de entrenamiento con más exigencia, continuando con la perfección del braceo, la respiración, la rotación y el batido de piernas, también ir mejorando la resistencia aeróbica, logrando así nadar por distancias más largas. Está dirigido para niños y jóvenes entre los cuatro y dieciocho años. Además, tiene una duración de ocho clases en modalidad presencial, por último, contamos con niveles básico, intermedio y avanzado. Les recordamos que deben traer su gorro de baño, ropa para piscina y recoger completamente el cabello durante la toma del servicio.



Horario

| Nivel | Días | Hora Inicio | Hora Salida | Rango de edad |
|------------|---------------------|-------------|-------------|--------------------|
| Básico | Martes y Jueves | 15:00 | 16:00 | 4 a 6 años |
| Básico | Miércoles y Viernes | 15:00 | 16:00 | 4 a 6 años |
| Básico | Sábado y Domingo | 7:00 | 8:00 | 6 a 8 años |
| Básico | Sábado y Domingo | 8:00 | 9:00 | 6 a 8 años |
| Básico | Sábado y Domingo | 11:30 | 12:30 | 4 a 6 años |
| Intermedio | Martes y Jueves | 16:00 | 17:00 | 6 a 8 años |
| Intermedio | Miércoles y Viernes | 15:00 | 16:00 | 8 años en adelante |
| Intermedio | Sábado y Domingo | 9:00 | 10:00 | 6 a 8 años |
| Avanzado | Martes y Jueves | 17:00 | 18:00 | 8 años en adelante |
| Avanzado | Sábado y Domingo | 10:00 | 11:00 | 8 años en adelante |

Recomendaciones

- Para el uso de los casilleros se debe llevar un candado personal.
- Se recomienda hidratarse durante y después de la actividad física.
- Deben traer gorro de baño y recoger completamente el cabello durante la toma del servicio.
- No consumir alimentos pesados con al menos 2 horas previas a la toma del servicio.

Requisitos

- El servicio es personal e intransferible.



- No está permitido el ingreso de niños menores de doce (12) años sin la compañía de un adulto responsable, salvo que se encuentre inscrito en un curso o entrenamiento de natación dirigido por el CESOF.
- Para el ingreso de menores de doce (12) años se permite el ingreso de máximo (1) adulto dentro de la piscina.
- No está permitido el ingreso de niños menores de seis (6) meses de edad a la piscina.

Documentación

- Formato de inscripción a escuelas deportivas.
- Soporte de pago (Recibo con vigencia para la toma del curso)

Natación capacidades diferentes

Los cursos de Natación tienen el objetivo de fortalecer las habilidades motrices y físicas, mejorando la movilidad circular. Está dirigido para niños, jóvenes y adultos desde los cuatro años en adelante y tiene una duración de ocho clases en modalidad presencial. Les recordamos que deben traer su gorro de baño, ropa para piscina y recoger completamente el cabello durante la toma del servicio.

Horario

| Nivel | Días | Hora Inicio | Hora Salida |
|------------------------|---------------------|-------------|-------------|
| Capacidades diferentes | Miércoles y viernes | 10:00 | 11:00 |

Recomendaciones

- Para el uso de los casilleros se debe llevar un candado personal.
- Se recomienda hidratarse durante y después de la actividad física.



- Deben traer gorro de baño y recoger completamente el cabello durante la toma del servicio.
- No consumir alimentos pesados con al menos 2 horas previas a la toma del servicio.

Requisitos

- El servicio es personal e intransferible.
- No está permitido el ingreso de niños menores de doce (12) años sin la compañía de un adulto responsable, salvo que se encuentre inscrito en un curso o entrenamiento de natación dirigido por el CESOF.
- Para el ingreso de menores de doce (12) años se permite el ingreso de máximo (1) adulto dentro de la piscina.

Documentación

- Formato de inscripción a escuelas deportivas.
- Soporte de pago (Recibo con vigencia para la toma del curso)

Natación - Adultos

Los cursos de Natación para adultos tienen el objetivo de incrementar el nivel de entrenamiento con más exigencia, continuando con la perfección del braceo, la respiración, la rotación y el batido de piernas, también ir mejorando la resistencia aeróbica, logrando así nadar por distancias más largas. Está dirigido para jóvenes y adultos entre los dieciocho y cincuenta y cinco años. Además, tiene una duración de ocho clases en modalidad presencial, por último, contamos con niveles básico, intermedio y avanzado. Les recordamos que deben traer su gorro de baño, ropa para piscina y recoger completamente el cabello durante la toma del servicio.



Horario

| Nivel | Días | Hora Inicio | Hora Salida |
|------------|---------------------|-------------|-------------|
| Básico | Martes y Jueves | 6:00 | 7:00 |
| Básico | Martes y Jueves | 20:00 | 21:00 |
| Básico | Miércoles y Viernes | 6:00 | 7:00 |
| Básico | Miércoles y Viernes | 12:00 | 13:00 |
| Básico | Miércoles y Viernes | 20:00 | 21:00 |
| Básico | Sábado y Domingo | 7:00 | 8:00 |
| Básico | Sábado y Domingo | 12:30 | 13:30 |
| Intermedio | Martes y Jueves | 8:00 | 9:00 |
| Intermedio | Miércoles y Viernes | 8:00 | 9:00 |
| Avanzado | Martes y Jueves | 9:00 | 10:00 |
| Avanzado | Miércoles y Viernes | 9:00 | 10:00 |
| Avanzado | Sábado y Domingo | 13:00 | 14:00 |

Recomendaciones

- Para el uso de los casilleros se debe llevar un candado personal.
- Se recomienda hidratarse durante y después de la actividad física.
- Deben traer gorro de baño y recoger completamente el cabello durante la toma del servicio.
- No consumir alimentos pesados con al menos 2 horas previas a la toma del servicio.



Requisitos

- El servicio es personal e intransferible.
- No está permitido el ingreso de niños menores de doce (12) años sin la compañía de un adulto responsable, salvo que se encuentre inscrito en un curso o entrenamiento de natación dirigido por el CESOF.
- Para el ingreso de menores de doce (12) años se permite el ingreso de máximo (1) adulto dentro de la piscina

Documentación

- Formato de inscripción a escuelas deportivas.
- Soporte de pago (Recibo con vigencia para la toma del curso)

Natación - Adultos mayor

Los cursos de Natación para el adulto mayor tienen el objetivo de fortalecer la masa muscular y el corazón, también reduce los niveles de estrés. Ayuda a mejorar los dolores cervicales, de espalda, ligamentos y articulaciones. Está dirigido a adultos de cincuenta y cinco años en adelante. Además, tiene una duración de ocho clases en modalidad presencial, por último, contamos con nivel básico. Les recordamos que deben traer su gorro de baño, ropa para piscina y recoger completamente el cabello durante la toma del servicio.

Horario

| Días | Hora Inicio | Hora Salida |
|---------------------|-------------|-------------|
| Martes y Jueves | 7:00 | 8:00 |
| Miércoles y Viernes | 7:00 | 8:00 |



Recomendaciones

- Para el uso de los casilleros se debe llevar un candado personal.
- Se recomienda hidratarse durante y después de la actividad física.
- Deben traer gorro de baño y recoger completamente el cabello durante la toma del servicio.
- No consumir alimentos pesados con al menos 2 horas previas a la toma del servicio.

Requisitos

- El servicio es personal e intransferible.
- No está permitido el ingreso de niños menores de doce (12) años sin la compañía de un adulto responsable, salvo que se encuentre inscrito en un curso o entrenamiento de natación dirigido por el CESOF.
- Para el ingreso de menores de doce (12) años se permite el ingreso de máximo (1) adulto dentro de la piscina.
- No está permitido el ingreso de niños menores de seis (6) meses de edad a la piscina.

Documentación

- Formato de inscripción a escuelas deportivas.
- Soporte de pago (Recibo con vigencia para la toma del curso)

Natación - Equipos

Los cursos de Natación para el adulto mayor tienen el objetivo de perfeccionar las habilidades motrices, desarrollando la capacidad de asumir las cargas de entrenamiento, por medio del fortalecimiento de las capacidades físicas. No tiene restricción de edad. Además, tiene una duración de ocho clases en modalidad presencial, por último, contamos con nivel avanzado. Les recordamos que deben traer su gorro de baño, ropa para piscina y recoger completamente el cabello durante la toma del servicio.



Horario

| Días | Hora Inicio | Hora Salida |
|---------------------|-------------|-------------|
| Martes y Jueves | 18:00 | 20:00 |
| Miércoles y Viernes | 18:00 | 20:00 |
| Sábado y Domingo | 11:00 | 13:00 |

Recomendaciones

- Para el uso de los casilleros se debe llevar un candado personal.
- Se recomienda hidratarse durante y después de la actividad física.
- Deben traer gorro de baño y recoger completamente el cabello durante la toma del servicio.
- No consumir alimentos pesados con al menos 2 horas previas a la toma del servicio.

Requisitos

- El servicio es personal e intransferible.
- No está permitido el ingreso de niños menores de doce (12) años sin la compañía de un adulto responsable, salvo que se encuentre inscrito en un curso o entrenamiento de natación dirigido por el CESOF.
- Para el ingreso de menores de doce (12) años se permite el ingreso de máximo (1) adulto dentro de la piscina.

Documentación

- Formato de inscripción a escuelas deportivas.
- Soporte de pago (Recibo con vigencia para la toma del curso)

Ciclos

A continuación, se presentan los ciclos de inscripción a los cursos de tenis de campo.



| Nº DE CICLOS | DÍAS | FECHA INICIO | FECHA FIN | FECHA MÁXIMA PARA COMPRAR EL CURSO |
|--------------|---------------------|------------------|------------------|------------------------------------|
| 1 | SÁBADO Y DOMINGO | 14 DE ENERO | 05 DE FEBRERO | 20 DE ENERO |
| | MARTES Y JUEVES | 17 DE ENERO | 09 DE FEBRERO | 23 DE ENERO |
| | MIÉRCOLES Y VIERNES | 18 DE ENERO | 10 DE FEBRERO | 24 DE ENERO |
| 2 | SÁBADO Y DOMINGO | 11 DE FEBRERO | 05 DE MARZO | 17 DE FEBRERO |
| | MARTES Y JUEVES | 14 DE FEBRERO | 09 DE MARZO | 20 DE FEBRERO |
| | MIÉRCOLES Y VIERNES | 15 DE FEBRERO | 10 DE MARZO | 21 DE FEBRERO |
| 3 | SÁBADO Y DOMINGO | 11 DE MARZO | 02 DE ABRIL | 17 DE MARZO |
| | MARTES Y JUEVES | 14 DE MARZO | 06 DE ABRIL | 20 DE MARZO |
| | MIÉRCOLES Y VIERNES | 15 DE MARZO | 07 DE ABRIL | 21 DE MARZO |
| 4 | SÁBADO Y DOMINGO | 15 DE ABRIL | 07 DE MAYO | 21 DE ABRIL |
| | MARTES Y JUEVES | 18 DE ABRIL | 11 DE MAYO | 24 DE ABRIL |
| | MIÉRCOLES Y VIERNES | 19 DE ABRIL | 12 DE MAYO | 25 DE ABRIL |
| 5 | SÁBADO Y DOMINGO | 13 DE MAYO | 04 DE JUNIO | 19 DE MAYO |
| | MARTES Y JUEVES | 16 DE MAYO | 08 DE JUNIO | 22 DE MAYO |
| | MIÉRCOLES Y VIERNES | 17 DE MAYO | 09 DE JUNIO | 23 DE MAYO |
| 6 | SÁBADO Y DOMINGO | 10 DE JUNIO | 02 DE JULIO | 16 DE JUNIO |
| | MARTES Y JUEVES | 13 DE JUNIO | 06 DE JULIO | 19 DE JUNIO |
| | MIÉRCOLES Y VIERNES | 14 DE JUNIO | 07 DE JULIO | 20 DE JUNIO |
| 7 | SÁBADO Y DOMINGO | 08 DE JULIO | 30 DE JULIO | 14 DE JULIO |
| | MARTES Y JUEVES | 11 DE JULIO | 03 DE AGOSTO | 17 DE JULIO |
| | MIÉRCOLES Y VIERNES | 12 DE JULIO | 04 DE AGOSTO | 18 DE JULIO |
| 8 | SÁBADO Y DOMINGO | 05 DE AGOSTO | 27 DE AGOSTO | 11 DE AGOSTO |
| | MARTES Y JUEVES | 08 DE AGOSTO | 31 DE AGOSTO | 14 DE AGOSTO |
| | MIÉRCOLES Y VIERNES | 09 DE AGOSTO | 01 DE SEPTIEMBRE | 15 DE AGOSTO |
| 9 | SÁBADO Y DOMINGO | 02 DE SEPTIEMBRE | 24 DE SEPTIEMBRE | 08 DE SEPTIEMBRE |
| | MARTES Y JUEVES | 05 DE SEPTIEMBRE | 28 DE SEPTIEMBRE | 11 DE SEPTIEMBRE |
| | MIÉRCOLES Y VIERNES | 06 DE SEPTIEMBRE | 29 DE SEPTIEMBRE | 12 DE SEPTIEMBRE |
| 10 | SÁBADO Y DOMINGO | 30 DE SEPTIEMBRE | 22 DE OCTUBRE | 06 DE OCTUBRE |
| | MARTES Y JUEVES | 03 DE OCTUBRE | 26 DE OCTUBRE | 09 DE OCTUBRE |
| | MIÉRCOLES Y VIERNES | 04 DE OCTUBRE | 27 DE OCTUBRE | 10 DE OCTUBRE |
| 11 | SÁBADO Y DOMINGO | 28 DE OCTUBRE | 19 DE NOVIEMBRE | 03 DE NOVIEMBRE |
| | SÁBADO Y DOMINGO | 31 DE OCTUBRE | 23 DE NOVIEMBRE | 06 DE NOVIEMBRE |
| | MIÉRCOLES Y VIERNES | 01 DE NOVIEMBRE | 24 DE NOVIEMBRE | 07 DE NOVIEMBRE |
| 12 | SÁBADO Y DOMINGO | 25 DE NOVIEMBRE | 17 DE DICIEMBRE | 01 DE DICIEMBRE |
| | MARTES Y JUEVES | 28 DE NOVIEMBRE | 21 DE DICIEMBRE | 04 DE DICIEMBRE |
| | MIÉRCOLES Y VIERNES | 29 DE NOVIEMBRE | 22 DE DICIEMBRE | 05 DE DICIEMBRE |



Práctica Libre

Las prácticas libres de natación están diseñadas para personas mayores de 10 años. Durante la sesión de una hora, los participantes podrán fortalecer sus habilidades de natación y trabajar en su técnica.

Además, la natación es una excelente actividad para mejorar la resistencia cardiovascular y la fuerza muscular, especialmente en los brazos, las piernas y el abdomen. Recuerda que debes traer tu gorro de baño, ropa para piscina y recoger completamente el cabello durante la toma del servicio.

Horario

Lunes festivos: 08:00 a 20:00

Martes a viernes: 05:00 a 21:00

Sábados y domingos: 06:00 a 18:00

[Más Información](#)

