

autonomía en el medio acuático; fomentando actitudes favorables hacia la práctica de actividades acuáticas por sus efectos positivos hacia la salud y el ocio.

- Edad: Mayores de 65 años. (y colectivos de mayores).
- Niveles:
  - " Iniciación.
  - " Perfeccionamiento.
- Grupo: Escuela de Natación de la Ciudad Autónoma de Melilla.
- Coordinación: Consejería de Fomento, Juventud y Deportes.
- Días: De Lunes a Viernes.
- Horario:
  - " De 12:00 a 13:00 horas.
- Precio: 15,00 Euros.
- Lugar de inscripción: Dirección de Instalaciones Deportivas (Pabellón Javier Imbroda).

**K) Matronatación:**

- Descripción: Mejora de la relajación y la amplitud de movimientos en la mujer embarazada. Actividad física saludable controlada preparatoria para el parto. El objetivo general del programa es ofrecer las actividades acuáticas como un medio idóneo para la preparación al parto así mejora la calidad de vida mediante la mejora del bienestar físico a través del desarrollo de la funcionalidad motora, física y fisiológica, mejora psíquica y social.

- Edad: De 18 años en adelante.
- Niveles:
  - " Matronización.
- Grupo: Escuela de Natación de la Ciudad Autónoma de Melilla.
- Coordinación: Consejería de Fomento, Juventud y Deportes.
- Días: Lunes y Miércoles.
- Horario:
  - " De 10:00 a 10:45 horas.
  - " De 17:00 a 17:45 horas.
- Precio: 40,00 Euros/ 20 baños.
- Lugar de inscripción: Dirección de Instalaciones Deportivas (Pabellón Javier Imbroda).

**L) Natación para personas con discapacidad:**

- Descripción: Actividad físico-saludable que pretende la mejora de la autonomía en las personas con discapacidad. El objetivo general del programa es ofrecer a las personas, colectivos o asociaciones integradas por personas con discapacidad las actividades acuáticas con la finalidad de aumentar la calidad de vida mediante la mejora del bienestar físico, psíquico y social; aprendiendo las habilidades motrices acuáticas básicas para adquirir una autonomía en el medio acuático; fomentando actitudes favorables hacia la práctica de actividades acuáticas por sus efectos positivos hacia la salud y el ocio.

- Edad: Todas las edades.