

# RAMA DE NATACIÓN 2025







## RAMA DE NATACIÓN 2025

En nuestra **Rama de Natación**, los participantes no solo mejorarán su técnica de nado, sino que también su condición física. Conocerán nuevos ejercicios de los distintos estilos de la natación y los valores asociados a la práctica deportiva.

Los entrenamientos, estarán dirigidos por profesores de educación física con especialización en natación deportiva, altamente capacitados y con experiencia en deporte formativo y de competición infantil y adultos. Nos aseguraremos que cada deportista reciba consejos de nado, correcciones específicas, entrenamientos de calidad adaptados a su edad y nivel.



**Claudio Toledo**

**Head Coach**

**Profesor con más de 30 años de experiencia en la enseñanza de la Natación.**





### **Algunos de los ejes principales que contempla la Rama de Natación son:**

- Desarrollo técnico.
- Enseñanza de los cuatro estilos básicos de la natación clásica, de acuerdo con la edad y desarrollo evolutivo de nuestros deportistas.

### **Beneficios**

- Conocer el nivel de natación personal.
- Mejorarías en la técnica y condición física.
- Entrenamientos en un ambiente de compañerismo y desarrollo integral.
- Entorno profesional y seguro.
- Infraestructura de excelencia para la práctica de este deporte.



**Este programa consta de planes mensuales y trimestrales.**

## **CICLOS**

**Ciclo 1: 10 de marzo al 6 de junio.**

**Ciclo 2: 9 de junio al 5 de septiembre.**

**Ciclo 3: 8 de septiembre al 12 de diciembre.**

**\*Fechas sujetas a cambios.**

**\*Durante vacaciones de invierno se sigue entrenando.**







## ACADEMIA FORMATIVA INFANTIL

Todos los objetivos para este nivel, se encuentran bajo los conceptos de aspectos motrices, ambientación y a la noción elemental de juego, poniendo énfasis en el desarrollo de los patrones motores básicos adaptados al medio acuático.

### CATEGORÍAS:

<b>Párvulos A</b> <b>4 a 6 años</b> <b>(Nacidos 2021, 2020 y 2019)</b>	<b>Horarios:</b> lunes y miércoles de 17:00 a 17:50 horas.	<b>Matrícula anual</b> \$30.000 <b>Valor mensual</b> \$82.000. <b>Valor ciclo</b> \$234.000
<b>Párvulos B</b> <b>4 a 6 años</b> <b>(Nacidos 2021, 2020 y 2019)</b>	<b>Horarios:</b> lunes y miércoles de 18:00 a 18:50 horas.	<b>Matrícula anual</b> \$30.000 <b>Valor mensual</b> \$82.000 <b>Valor ciclo</b> \$234.000
<b>Infantil A</b> <b>7 a 14 años</b> <b>(Nacidos desde 2018 hasta 2011)</b>	<b>Horarios:</b> lunes y miércoles de 17:00 a 17:50 horas.	<b>Matrícula anual</b> \$30.000 <b>Valor mensual</b> \$82.000. <b>Valor ciclo</b> \$234.000

#### IMPORTANTE:

\*La matrícula se paga siempre una vez al año y contempla un periodo de marzo a diciembre.

\*La matrícula incluye la entrega de una gorra y una toalla bata.





## CATEGORÍAS:

<b>Infantil B</b> <b>7 a 14 años</b> <b>(Nacidos desde 2018 hasta 2011)</b>	<b>Horarios:</b> lunes y miércoles de 18:00 a 18:50 horas.	<b>Matrícula anual</b> \$30.000 <b>Valor mensual</b> \$82.000 <b>Valor ciclo</b> \$234.000
<b>Infantil C</b> <b>4 a 14 años</b> <b>(Nacidos desde 2021 hasta 2011)</b>	<b>Horarios:</b> sábado de 10:00 a 10:50 horas.	<b>Matrícula anual</b> \$30.000 <b>Valor mensual</b> \$60.000
<b>Infantil D</b> <b>4 a 14 años (Nacidos desde 2021 hasta 2011)</b>	<b>Horarios:</b> sábado de 11:00 a 11:50 horas.	<b>Matrícula anual</b> \$30.000 <b>Valor mensual</b> \$60.000
<b>Juvenil A</b> <b>15 a 17 años</b> <b>(Nacidos 2010, 2009 y 2008)</b>	<b>Horarios:</b> lunes, miércoles y viernes de 07:00 a 08:00 horas.	<b>Matrícula anual</b> \$30.000 <b>Valor mensual</b> \$99.000 <b>Valor ciclo</b> \$283.000
<b>Juvenil B</b> <b>15 a 17 años</b> <b>(Nacidos 2010, 2009 y 2008)</b>	<b>Horarios:</b> lunes, miércoles y viernes de 19:00 a 20:00 horas.	<b>Matrícula anual</b> \$30.000 <b>Valor mensual</b> \$99.000 <b>Valor ciclo</b> \$283.000





## ACADEMIA COMPETITIVA INFANTIL

Está dirigido a niños y niñas que quieran realizar natación deportiva-competitiva a partir de los 8 años. El equipo de natación del Club Deportivo USS estará compuesto por diversas categorías para entregar un espacio para el aprendizaje, desarrollo y perfeccionamiento de la natación según el nivel del deportista.

Contempla 45 minutos de preparación física y 60 minutos de tareas técnicas en el agua. Los entrenamientos se realizan en piscina y la preparación física en los espacios con los que cuenta nuestro recinto.

### **Objetivos Natación Competitivo:**

- Desarrollo y perfeccionamiento de los estilos de natación, salidas y vueltas.
- Mejorar la condición física general, tonicidad, movilidad articular y flexibilidad muscular.
- Mejorar capacidad aeróbica - anaeróbica - capacidad cardiovascular.
- Buscar desarrollo deportivo a través de la competencia.
- Mejorar la autoeficacia a través de los récords personales.

**IMPORTANTE:** Para ser parte de este programa los interesados deberán tener una evaluación presencial con nuestros entrenadores, la que debe ser agendada directamente con ellos.





## CATEGORÍAS:

<b>Competitivo A</b> <b>8 a 14 años</b> <b>(Nacidos desde 2016 hasta 2011)</b>	<b>Horarios:</b> martes, jueves y viernes de 18:00 a 20:00 horas y sábado de 09:00 a 11:00 horas.	<b>Matrícula</b> \$30.000 <b>Valor mensual</b> \$143.000 <b>Valor ciclo</b> \$416.000
<b>Competitivo B</b> <b>8 a 14 años</b> <b>(Nacidos desde 2016 hasta 2011)</b>	<b>Horarios:</b> martes y jueves de 18:00 a 20:00 horas y sábado de 09:00 a 11:00 horas.	<b>Matrícula</b> \$30.000 <b>Valor mensual</b> \$126.000 <b>Valor ciclo</b> \$364.000
<b>Competitivo C</b> <b>8 a 14 años</b> <b>(Nacidos desde 2016 hasta 2011)</b>	<b>Horarios:</b> viernes de 18:00 a 20:00 horas.	<b>Matrícula</b> \$30.000 <b>Valor mensual</b> \$45.000 <b>Valor ciclo</b> \$121.000

**IMPORTANTE:**

\*La matrícula se paga siempre una vez al año y contempla un periodo de marzo a diciembre.

\*La matrícula incluye la entrega de una gorra y una toalla bata.



## ACADEMIA ADULTOS

<b>Adultos A</b> <b>Desde los 18 años</b>	<b>Horarios:</b> lunes, miércoles y viernes de 07:00 a 08:00 horas.	<b>Matrícula anual</b> \$30.000 <b>Valor mensual</b> \$99.000 <b>Valor ciclo</b> \$283.000
<b>Adultos B</b> <b>Desde los 18 años</b>	<b>Horarios:</b> lunes, miércoles y viernes de 19:00 a 20:00 horas.	<b>Matrícula anual</b> \$30.000 <b>Valor mensual</b> \$99.000 <b>Valor ciclo</b> \$283.000





## BENEFICIOS

**15% dcto.** por 2<sup>do</sup> hijo  
**30% dcto.** por 3<sup>er</sup> hijo

Hijos en la misma Academia.

**15% dcto.** Gimnasio

Un integrante para un plan semestral o anual.

**Tarjeta de estacionamiento**

Compra de tarjeta \$5000 + recarga de \$10.000 mensuales

**PARA MÁS INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES,  
ESCRÍBENOS A:**

**CONTACTO.CD@USS.CL**

[www.clubdeportivo.uss.cl](http://www.clubdeportivo.uss.cl)





# RAMA DE NATACIÓN



**¡TE ESPERAMOS!**

Av. Padre Hurtado Sur 2650, Las Condes, Santiago.