

Requisitos para inscripción

- Llenar ficha de inscripción
- Certificado vigente
- Fotografía tamaño infantil
- Cubrir sus cuotas de pago
- Uniforme de la escuela
- Gorra y traje de baño



HORARIOS DE CLASES

Bebés

10:00 a 19:00hrs **Lunes-Viernes**
09:00 a 13:00hrs **Sábados**

Niños

13:00 a 19:00hrs **Lunes-Viernes**
09:00 a 13:00hrs **Sábados**

Adultos

06:00 a 10:00hrs **Lunes-Viernes**
19:00 a 21:00hrs **Lunes-Viernes**
07:00 a 9:00hrs **Sábados**

Contamos con:

- Alberca techada y climatizada 29-30 °C
- Profesores calificados
- Vestidores y regaderas
- Horarios flexibles
- Bañadores para bebés
- Cafetería



TEL: 55.2630.2787

WHATS APP: 55.6863.9263

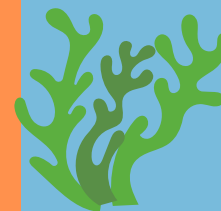
Sabino #105 Col. Santa María La Ribera

Facebook: Acuática Santamaría Cdmx

Web:

<https://www.acuaticasantamaria.com/>

acuaticasantamariadf@hotmail.com

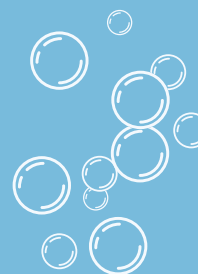


ACUÁTICA SANTA MARÍA

INFORMES

2024

¡BIENVENIDOS!



Beneficios de la natación

La natación es una actividad que puede disfrutarse a cualquier edad y constituye un método eficaz para reducir el estrés, al mismo tiempo que promovemos la salud integral de nuestro cuerpo.

Dentro del agua, el cuerpo experimenta una mayor movilidad y elasticidad, lo cual resulta especialmente beneficioso para personas con sobrepeso, así como para aquellos que sufren problemas de columna y diversas fracturas. Además, esta práctica reduce significativamente el riesgo de enfermedades cardiovasculares, estimula la circulación sanguínea y contribuye a mantener una presión arterial estable.



La natación también genera una mayor resistencia cardiopulmonar, fortalece los tejidos articulares, previniendo posibles lesiones, y facilita la eliminación de secreciones bronquiales. Mejora la postura corporal, desarrolla la flexibilidad y alivia tensiones musculares.



Además de los beneficios físicos, la natación influye positivamente en el estado de ánimo, reduciendo la ansiedad y aliviando la depresión. Contribuye a aumentar la autoestima y relaja la excesiva tonicidad muscular asociada a las actividades diarias. También estimula el desarrollo psicomotor, ayudando a retrasar el proceso de envejecimiento y promoviendo la independencia y movilidad personal.

En Acuática Santa María, te damos la más cordial bienvenida y te invitamos a formar parte de nuestros programas diseñados según tus necesidades.

Inscripción Anual:

- Inscripción: \$1,040
- Reinscripción: \$720



Cuotas Mensuales:

Bebés (4 meses a 5 años):

- 1½ horas por semana (3 clases de 30 minutos o 2 clases de 45 minutos): \$2,085
- 1 hora por semana (2 clases de 30 minutos): \$1,410

Niños y Adultos:

- 1 clase a la semana: \$895
- 2 clases a la semana: \$1,350
- 3 clases por semana: \$1,705
- 4 clases por semana (clases de 1 hora): \$2,020

Cursos Intensivos (20 clases de 1 hora continuas):

- \$2,110

Estos precios no incluyen I.V.A.



Requisitos para inscripción

- Llenar ficha de inscripción
- Certificado vigente
- Una fotografía infantil
- Cubrir sus cuotas de pago
- Uniforme de la escuela
- Gorra y traje de baño



HORARIOS DE CLASES

Bebés

10:00 a 19:00hrs **Lunes-Viernes**
09:00 a 13:00hrs **Sábados**

Niños

13:00 a 19:00hrs **Lunes-Viernes**
09:00 a 13:00hrs **Sábados**

Adultos

06:00 a 10:00hrs **Lunes-Viernes**
19:00 a 21:00hrs **Lunes-Viernes**
07:00 a 9:00hrs **Lunes-Viernes**
13:00 a 15:00hrs **Sábados**

Contamos con:

- Alberca techada y climatizada 29-30 °C
- Profesores calificados
- Vestidores y regaderas
- Horarios flexibles
- Bañadores para bebés
- Cafetería



TEL: 55.2630.2787
WHATS APP: 55.6863.9263
Sabino #105 Col. Santa María La Ribera
Facebook: Acuática Santamaría Cdmx
Web:
<https://www.acuaticasantamaria.com/>
acuaticasantamariadf@hotmail.com



**ACUÁTICA
SANTA MARÍA**

INFORMES

2024

¡BIENVENIDOS!

Beneficios de la natación

La natación es una actividad que puede disfrutarse a cualquier edad y constituye un método eficaz para reducir el estrés, al mismo tiempo que promovemos la salud integral de nuestro cuerpo.

Dentro del agua, el cuerpo experimenta una mayor movilidad y elasticidad, lo cual resulta especialmente beneficioso para personas con sobrepeso, así como para aquellos que sufren problemas de columna y diversas fracturas. Además, esta práctica reduce significativamente el riesgo de enfermedades cardiovasculares, estimula la circulación sanguínea y contribuye a mantener una presión arterial estable.

La natación también genera una mayor resistencia cardiopulmonar, fortalece los tejidos articulares, previniendo posibles lesiones, y facilita la eliminación de secreciones bronquiales. Mejora la postura corporal, desarrolla la flexibilidad y alivia tensiones musculares.



Además de los beneficios físicos, la natación influye positivamente en el estado de ánimo, reduciendo la ansiedad y aliviando la depresión. Contribuye a aumentar la autoestima y relaja la excesiva tonicidad muscular asociada a las actividades diarias. También estimula el desarrollo psicomotor, ayudando a retrasar el proceso de envejecimiento y promoviendo la independencia y movilidad personal.

En Acuática Santa María, te damos la más cordial bienvenida y te invitamos a formar parte de nuestros programas diseñados según tus necesidades.

Inscripción Anual:

- Inscripción: \$905
- Reinscripción: \$595

Cuotas Mensuales:

Bebés (4 meses a 5 años):

- 1½ horas por semana (3 clases de 30 minutos o 2 clases de 45 minutos): \$1,790
- 1 hora por semana (2 clases de 30 minutos): \$1,210

Niños y Adultos:

- 1 clase a la semana: \$770
- 2 clases a la semana: \$1,155
- 3 clases por semana: \$1,465
- 4 clases por semana (clases de 1 hora): \$1,730

Cursos Intensivos (20 clases de 1 hora continuas):

- \$1,790

Estos precios no incluyen I.V.A.

Beneficios de la natación

La natación es una actividad que puede disfrutarse a cualquier edad y constituye un método eficaz para reducir el estrés, al mismo tiempo que promovemos la salud integral de nuestro cuerpo.

Dentro del agua, el cuerpo experimenta una mayor movilidad y elasticidad, lo cual resulta especialmente beneficioso para personas con sobrepeso, así como para aquellos que sufren problemas de columna y diversas fracturas. Además, esta práctica reduce significativamente el riesgo de enfermedades cardiovasculares, estimula la circulación sanguínea y contribuye a mantener una presión arterial estable.

La natación también genera una mayor resistencia cardiopulmonar, fortalece los tejidos articulares, previniendo posibles lesiones, y facilita la eliminación de secreciones bronquiales. Mejora la postura corporal, desarrolla la flexibilidad y alivia tensiones musculares.



Además de los beneficios físicos, la natación influye positivamente en el estado de ánimo, reduciendo la ansiedad y aliviando la depresión. Contribuye a aumentar la autoestima y relaja la excesiva tonicidad muscular asociada a las actividades diarias. También estimula el desarrollo psicomotor, ayudando a retrasar el proceso de envejecimiento y promoviendo la independencia y movilidad personal.

En Acuática Santa María, te damos la más cordial bienvenida y te invitamos a formar parte de nuestros programas diseñados según tus necesidades.

Inscripción Anual:

- Inscripción: \$905
- Reinscripción: \$595

Cuotas Mensuales:

Bebés (4 meses a 5 años):

- 1½ horas por semana (3 clases de 30 minutos o 2 clases de 45 minutos): \$1,790
- 1 hora por semana (2 clases de 30 minutos): \$1,210

Niños y Adultos:

- 1 clase a la semana: \$770
- 2 clases a la semana: \$1,155
- 3 clases por semana: \$1,465
- 4 clases por semana (clases de 1 hora): \$1,730

Cursos Intensivos (20 clases de 1 hora continuas):

- \$1,790

Estos precios no incluyen I.V.A.

Requisitos para inscripción

- Llenar ficha de inscripción
- Certificado vigente
- Una fotografía infantil
- Cubrir sus cuotas de pago
- Uniforme de la escuela
- Gorra y traje de baño



HORARIOS DE CLASES

Bebés

10:00 a 19:00hrs **Lunes-Viernes**
09:00 a 13:00hrs **Sábados**

Niños

13:00 a 19:00hrs **Lunes-Viernes**
09:00 a 13:00hrs **Sábados**

Adultos

06:00 a 10:00hrs **Lunes-Viernes**
19:00 a 21:00hrs **Lunes-Viernes**
07:00 a 9:00hrs **Lunes-Viernes**
13:00 a 15:00hrs **Sábados**

Contamos con:

- Alberca techada y climatizada 29-30 °C
- Profesores calificados
- Vestidores y regaderas
- Horarios flexibles
- Bañadores para bebés
- Cafetería



TEL: 55.2630.2787
WHATS APP: 55.6863.9263
Sabino #105 Col. Santa María La Ribera
Facebook: Acuática Santamaría Cdmx
Web:
<https://www.acuaticasantamaria.com/>
acuaticasantamariadf@hotmail.com



**ACUÁTICA
SANTA MARÍA**

INFORMES

2024

¡BIENVENIDOS!