PROPUESTA

Programa de Bienestar Acuático

Entidad: Alcaldia local de Puente Aranda

Presentado por: Escuela Nuoto
Fecha: 6 de julio de 2026

Presentación

En **Escuela Nuoto** creemos que la actividad física es una herramienta fundamental para mejorar la salud, fortalecer la autonomía y promover una mejor calidad de vida en todas las etapas.

Por ello, presentamos esta propuesta de **Programa de Bienestar Acuático**, un espacio diseñado para fomentar el movimiento, la recreación y la integración social mediante actividades realizadas en un ambiente seguro y acompañado por profesionales.

El programa busca que las participantes disfruten de una experiencia que favorezca tanto su bienestar físico como emocional, aprovechando los beneficios que ofrece el ejercicio en el agua.

Objetivo General

Promover el bienestar integral de las mujeres mayores mediante un programa de actividad física acuática que contribuya al fortalecimiento de su salud física, emocional y social.

Beneficios del programa

Las actividades acuáticas ofrecen múltiples beneficios para esta población, entre ellos:

- Mejoran la movilidad y la flexibilidad.
- Fortalecen músculos y articulaciones con bajo impacto.
- Favorecen el equilibrio y la coordinación.
- Disminuyen dolores articulares y musculares.
- Estimulan la circulación.
- Contribuyen al bienestar emocional y la reducción del estrés.
- Promueven la socialización, la recreación y el trabajo en grupo.
- Incrementan la confianza y la independencia en las actividades diarias.

Alcance del programa

Participantes: 20 mujeres.

Duración total: 16 horas.

Intensidad: 3 horas semanales.

Modalidad: Sesiones grupales presenciales.

El programa incluye

- Uso exclusivo de la piscina durante cada sesión.
- Acompañamiento de dos profesores especializados.
- Actividades adaptadas a las capacidades y necesidades de las participantes.
- Ejercicios de movilidad, fortalecimiento, coordinación y recreación.
- Control de asistencia.
- Ambiente seguro y supervisado durante todas las sesiones.

Inversión

Concepto	**Valor**
Valor por participante (16 horas)	**$160.000 COP**
Número de participantes	**20**
Valor total del programa	**$3.200.000 COP**

Tarifa preferencial

El valor regular de las clases de Escuela Nuoto es de **$30.000 por persona por hora**, lo que representa un valor de **$480.000** por participante para un programa de 16 horas.

Con el propósito de facilitar el acceso a esta iniciativa de bienestar, se ofrece una **tarifa especial de $10.000 por persona por hora**, equivalente a **$160.000 por participante** durante todo el programa.

Beneficio otorgado

- Valor regular del programa: **$480.000** por participante.
- Valor de la propuesta: **$160.000** por participante.
- **Ahorro por participante: $320.000**.
- **Descuento aplicado: 66,7%**.

Ahorro total para el grupo (20 participantes): $6.400.000.

Los valores presentados en esta propuesta corresponden a una tarifa libre de IVA

Forma de pago

Las condiciones de pago podrán acordarse de manera conjunta antes del inicio del programa.

Vigencia de la propuesta

La presente propuesta tiene una vigencia de **30 días calendario** a partir de su fecha de emisión.

Estamos comprometidos con la promoción de estilos de vida saludables y con la creación de espacios que fortalezcan el bienestar físico, emocional y social de las personas.

Será un honor acompañar este proceso, brindando una experiencia segura, profesional y enriquecedora para todas las participantes.

Cordialmente,

Camilo contreras

Coordinador de Profesores
Escuela Nuoto