Natación



Descripción

Es una actividad encaminada a mejorar la condición física general de la persona en el medio acuático.

Es ideal para todos aquellos que no dominan el medio acuático y quieren dominar los conceptos básicos (flotación, respiración y desplazamientos), y para aquellos que tienen un dominio previo pero que desean mejorar su técnica de estilo y su resistencia cardiovascular mediante sesiones de entrenamiento programadas en función de su nivel inicial y evolución.

Las características del medio acuático nos permiten reducir la presión sobre las articulaciones y realizar una actividad de bajo impacto. En este deporte se ejercita una gran parte de la musculatura humana favoreciendo el desarrollo y tonificación muscular.

Contenidos

- Dominio del cuerpo en el agua
- Coordinación y respiración.
- Técnica de crol
- Técnica de espalda.
- Técnica de braza.
- Técnica de mariposa.
- Nado subacuático.
- Mejora de la condición física en el agua.

Grupos

Grupo	Días	Horario	Lugar	Profesor
Stadium Casablanca	M-J	15:45-16:30	Vía Ibérica, 69	“

Precio por cuatrimestre:

- 129,50 € / cuatrimestre.

Duración de los cuatrimestres:

- **Primer cuatrimestre**: Del 4 de septiembre al 31 de enero
- **Segundo cuatrimestre**: del 1 de febrero al 31 de mayo