



Natación +55



Descripción







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

Es ideal para todos 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.

Requisitos

Es imprescindible tener nociones básicas de flotación y desplazamiento.

Contenidos

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

Grupo

Grupo	Días	Horario	Lugar	Profesor
A	Lunes y miércoles	10.30-11.15	Stadium Casablanca	

Precio y duración de la actividad

Precio cuatrimestre	1 ^{er} cuatrimestre	2 ^o cuatrimestre
129,50€	Del 29 de septiembre de 2025 al 31 de enero de 2026	Del 1 de febrero de 2026 al 31 de mayo de 2026