



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	11.00-11.45	Stadium Casablanca	

Precio por cuatrimestre: 129,50€

Descuento de 10 € a estudiantes de la UEZ, PDI-PAS y jubilados Unizar.