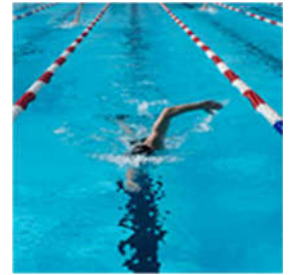




Natación



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.
- Mejora de la condición física en el agua.

Grupos

Grupo	Días	Horario	Lugar	Profesor
Nivel Iniciación	M-J	19:00-20:00	Piscina del Parque	Zoiti 89
Nivel Medio	L-X	19:00-20:00	Piscina del Parque	Zoiti 89
Nivel Avanzado	L-X	20:00-21:00	Piscina del Parque	Zoiti 89

Precio y duración de la actividad

Precio cuatrimestre	1 ^{er} cuatrimestre	2 ^o cuatrimestre
95€	Del 3 de septiembre de 2025 al 31 de enero de 2026	Del 1 de febrero de 2026 al 30 de junio de 2026