



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	19:15-20:15	Piscina del Parque	Zoiti 89
Nivel Medio	L-X	19:15-20:15	Piscina del Parque	Zoiti 89
Nivel Avanzado	L-X	20:15-21:15	Piscina del Parque	Zoiti 89

Precio por cuatrimestre:

- Desde 104,50 € / cuatrimestre.

Duración de los cuatrimestres:

- **Primer cuatrimestre:** del 15 de octubre de 2023 al 16 de febrero de 2024
- **Segundo cuatrimestre:** del 19 de febrero al 15 de junio de 2024