



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 |
|---------------------|--|---|
| 70€* | Del 1 de octubre de 2025 al 31 de enero de 2026 | Del 2 de febrero de 2026 al 31 de mayo de 2026 |

*Para personas ajenas vinculadas a Unizar es obligatoria la TD ([consultar](#)).