

Escuela de natación

Actividad dirigida a participantes que nadan con soltura y respiración coordinada que quieren iniciarse en los virajes, y se quieren iniciar en el entrenamiento de natación.

¿Qué vamos conseguir? - Objetivos

- Nadar crol y espalda sin errores notables durante más de 50 metros con diferentes ritmos.
- Conocer las diferentes técnicas y reglas más específicas de la natación.
- Coordinar correctamente las fases del movimiento y momento respiratorio de braza.
- Nadar correctamente y de forma coordinada el estilo mariposa cubriendo una distancia mínima de 25 metros.
- Realizar con soltura los diferentes tipos de virajes en los estilos de natación.
- Conocer los diferentes tipos de salidas del poyete en los estilos de natación.

¿Qué hay que llevar?

- Traje de baño o neopreno (recomendado)
- Gorro de baño
- Toalla o albornoz, chancletas
- Gafas de buceo

Lugar: Piscina hidromasaje

Horario y días:

Grupo	Día	Horario	Idioma
1	Viernes	16:45 - 17:40	Castellano
2	Sábado	10:00 - 10:55	

Inicio del curso: 30/09/2024

Final del curso: 31/05/2024



Ayuntamiento del Valle de
ARANGUREN
Ibarreko Udala



Inscripciones por teléfono: 012



<https://aranguren.es>