

Natación Adultos - Iniciación

Programa donde podrán iniciarse en la natación desde sus primeros pasos y adquirir recursos para moverse en el agua (flotabilidad, adaptación, propulsión inicial), desarrollando unos niveles y habilidades mínimas que permitan avanzar para poder seguir evolucionando.

¿Qué hay que llevar?

- Traje de baño y gafas de buceo
- Gorro de baño
- Toalla o albornoz, chancletas

Especialmente indicado para

Aquellas personas que quieren iniciarse en la natación y adquirir recursos para moverse en el agua o tienen grandes dificultades técnicas en los estilos de la natación.

Contraindicado para

Personas que sufran algún tipo de patologías que requieren de un tiempo de tratamiento tales como una infección pulmonar o una infección ORL (anginas, faringitis, sinusitis, otitis) o Osteoporosis.

A partir de 15 años



Evaluación de contenidos					
Adaptación al medio	Flotación	Respiración	Propulsión	Estilos	Destrezas acuáticas
●●●○	●●●○	●●●●	●●●○	●●●○	●●●○
Otros aspectos a considerar					
Esfuerzo percibido (Escala 1 al 10)			Gasto calórico (60 minutos)		
Moderado (5 - 6)			100 - 225 calorías		

Inicio del curso:

30/09/2024

Horario y días:

Martes y jueves
19:15 - 20:00

Final del curso:

31/05/2024

Lugar:

Piscina de natación



Inscripciones por teléfono: 012



<https://aranguren.es>