

Natación Adultos - Perfeccionamiento

Programa guiado donde se incluyen a los usuarios en distintos niveles según la habilidad demostrada y que permite corregir y/o mejorar las técnicas de cada estilo. Es también un medio para poder mejorar físicamente y para poder entrenar y aumentar el gasto calórico, siendo capaz de nadar metros y metros de manera eficaz y eficiente.

¿Qué hay que llevar?

- Traje de baño
- Gorro de baño
- Toalla o albornoz, chancletas

Especialmente indicado para

Aquellas personas que ya saben nadar pero que tienen pequeñas dificultades de coordinación o necesitan mejorar la técnica de natación en estilos como crol, espalda, braza o mariposa.

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)
Intenso (7 - 8)	250 - 450 calorías

Inicio del curso:

30/09/2024

Horario y días:

Lunes y miércoles
19:15 - 20:00

Final del curso:

31/05/2024

Lugar:

Piscina de natación



Inscripciones por teléfono: 012



<https://aranguren.es>