# Delfines (Escuela de natación)

Este programa avanzado de natación se enfoca en perfeccionar técnicas y reglas esenciales. Quienes participan mejorarán la ejecución del crol y la espalda sin errores significativos durante más de cincuenta metros, coordinarán movimiento y respiración en braza, dominarán el estilo mariposa en tramos de veinticinco metros, realizarán virajes precisos y aprenderán salidas desde el poyete. Además, se formarán en hábitos saludables de entrenamiento.

## ¿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

| Grupo | Día | Horario | Idioma |
|---|---|---|---|
| 1 | Viernes | 16:45 - 17:40 | Castellano |
| 2 | Sábado | 10:00 - 10:55 | Castellano |
| Lugar: Piscina de natación | | | |

**Inicio del curso: 01/10/2025**

**Final del curso: 30/05/2026**

Ayuntamiento del Valle de ARANGUREN
Ibarreko Udala

**Inscripciones por teléfono: 012**

**https://aranguren.es**