

adultos mantenimiento



Para mejorar los factores técnicos de la natación y la condición física general.

Conseguiremos una correcta técnica de los estilos así como un adecuado entrenamiento cardio-respiratorio y muscular sin riesgo de sobrecarga articular.

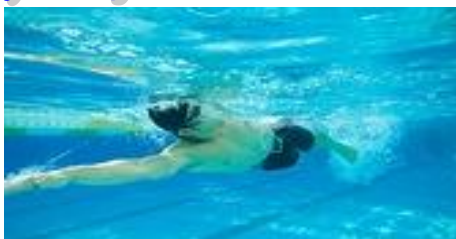
acond. físico completo



Para la mejora de la condición física en general sin olvidar los factores técnicos de la natación.

Sesiones de sesenta minutos de los que treinta se dedican a la natación y el resto al previo calentamiento, la tonificación general con ejercicios gimnásticos y los estiramientos.

perfeccionamiento/rendimiento



Para los apasionados de la natación que se marcan metas más ambiciosas o que preparan pruebas físicas.

¡Nuestras actividades colectivas incluyen reserva de plaza en la clase!

el usuario tiene siempre garantizado su espacio y sus particularidades son perfectamente conocidas por el monitor

NATACIÓN ADULTOS CALENDARIO ESPECÍFICO	DIAS		HORAS		
	LUNES	MIÉRCOL	9,30 a 10,15	19,45 a 20,30	20,30 a 21,15
	MARTES	JUEVES	8,45 a 9,30	10,15 a 11,00	
	MARTES	JUEVES		19,00 a 19,45	20,30 a 21,15
	MARTES		8,45 a 9,30		20,30 a 21,15
	JUEVES		8,45 a 9,30		20,30 a 21,15
	VIERNES			19,00 a 19,45	20,30 a 21,15
	SÁBADO		9,15 a 10,00		

ACOND. FCO. COMPLETO CALENDARIO LABORAL	DIAS		HORAS	
	MARTES	JUEVES		20.30 a 21.30

PERFECCIONAMIENTO Y RENDIMIENTO CALENDARIO ESPECÍFICO	DIAS		HORAS	
	MARTES	JUEVES		19.45 a 20.30
	VIERNES			19.45 a 20.30
	SÁBADO		10,00 a 10,45	

EXIGENCIA TÉCNICA: SER CAPAZ DE NADAR 25 MTS. EN ALGÚN ESTILO

EDAD MÍNIMA: 16 AÑOS

*OFERTA GENERAL DE HORARIOS. PUEDE HABER ALGUNOS QUE ESTÉN EN SITUACIÓN DE LISTA PREVIA HASTA ALCANZAR LOS MÍNIMOS NECESARIOS PARA SU LANZAMIENTO Y OTROS QUE ESTANDO ABIERTOS TENGAN SUS PLAZAS COMPLETAS Y POR LO TANTO LISTA DE ESPERA. POR FAVOR CONSULTE EN ADMINISTRACIÓN. ACTIVIDAD CONTINUADA(RENOVACIÓN AUTOMÁTICA)