



CURSO NATACIÓN

De acuerdo a tu nivel en flotación y técnicas, nuestro instructor desarrollará un programa que se ajuste a tus necesidades y te permitan avanzar durante el curso. Cada proceso es diferente, por lo que llegar al objetivo individual puede variar en tiempo en diferentes personas.

CONTENIDO DEL CURSO:

1. Estiramiento y calentamiento
2. Técnicas de respiración
3. Técnicas de flotación
4. Entradas al agua
5. Técnica de estilo libre
6. Técnica de estilo pecho

REQUISITOS:

1. Fotocopia de la Cédula
2. Estar afiliado a un seguro médico (EPS o medicina Prepagada)
3. Pantalóneta o vestido de baño en Lycra
4. Gorro de baño

DURACIÓN: 1 MES

VALOR DEL CURSO:

| | |
|-----------------------|--|
| 3 veces por semana am | \$90.000 (12 clases) |
| 3 veces por semana pm | \$80.000 (12 clases) |
| 2 veces por semana | \$69.000 (8 clases, sólo sábado y domingo) |
| 1 vez por semana | \$55.000 (4 clases, sábado o domingo) |

ESTE VALOR INCLUYE:

1. Práctica guiada por un instructor de natación
2. Servicio de piscina
3. Carnet (primera vez)

NO INCLUYE:

1. Examen médico

HORARIOS:

| | |
|---------------------|---|
| Martes a Viernes am | De 6:00 am hasta 10:00 am – Niños y adultos |
| Lunes a Viernes pm | De 3:30 pm hasta 6:00 pm - Niños |
| | De 7:00 pm a 8:30 pm – Niños y adultos |
| Sábados y Domingos | De 7:30 am a 9:00 am – Niños y adultos |

*Pregunta por otros horarios