



CURSO DE NATACIÓN ÉNFASIS EN NATACIÓN CON ALETAS

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
7. Técnica de natación con aletas

REQUISITOS:

- ✓ Fotocopia de la Cédula
- ✓ Estar afiliado a un seguro médico (EPS o medicina Prepagada)
- ✓ Pantalóneta o vestido de baño en Lycra
- ✓ Gorro de baño

DURACIÓN: 1 MES, cada clase consta de 15 minutos de trabajo físico y 1 hora de trabajo en agua.

PLANES:

- 3 veces por semana am
- 3 veces por semana pm
- 2 veces por semana am
- 2 veces por semana pm semana pm o sábado y domingo
- 1 vez por semana sábado o domingo
- 1 Clase particular En la noche o fines de semana

ESTE VALOR INCLUYE:

- ✓ Práctica guiada por un instructor de natación
- ✓ Servicio de piscina

NO INCLUYE:

- ✓ Examen médico
- ✓ Carnet \$5.000

HORARIOS DISPONIBLES:

- Martes a Viernes am Desde las 6:00 am hasta las 3:00 pm
- Lunes a Viernes pm Desde las 3:00 pm hasta las 9:45 pm
- Sábados y Domingos Desde las 7:00 am hasta las 6:00 pm