

Aprèn, millora i gaudeix de la natació

Una guia clara per conèixer els cursos de natació per a adults, des dels primers passos a l'aigua fins al perfeccionament i les aigües obertes.

Quin curs s'adapta a tu?

01

INICIACIÓ · ADAPTACIÓ

Per començar a sentir-te segur/a a l'aigua.

02

INICIACIÓ · ESTILS

Per aprendre les bases del crol i l'esquena.

03

PERFECCIONAMENT

Per millorar la tècnica i la condició física.

04

AIGÜES OBERTES

Per adaptar la natació a l'entorn exterior.

EXCLUSIU PER A ABONATS DEL CENTRE

Una progressió al teu ritme

Els cursos treballen l'autonomia, la confiança, la respiració, la tècnica i la millora física segons el punt de partida de cada participant. Aquesta guia resumeix la programació pedagògica dels cursos.

01 INICIACIÓ · ADAPTACIÓ AL MEDI AQUÀTIC

Per a persones que encara no tenen autonomia dins l'aigua, poden sentir inseguretat o necessiten treballar la flotació i l'equilibri.

Què treballaràs?

- Guanyar confiança i autonomia dins l'aigua.
- Aprendre a flotar en posició ventral i dorsal.
- Fer desplaçaments i propulsions bàsiques.
- Coordinar la respiració i practicar immersions senzilles.
- Practicar girs, canvis de direcció i entrades a l'aigua.

Com es treballa?

Amb una progressió guiada, material auxiliar quan cal i exercicis adaptats a la seguretat i al nivell del grup.

02 INICIACIÓ · DOMINI DEL MEDI I ESTILS

Per a persones que ja es desplacen amb autonomia, floten i canvien de posició, però encara volen aprendre a nedar amb una tècnica més coordinada.

Què treballaràs?

- Millorar els desplaçaments ventrals i dorsals.
- Conèixer els gestos tècnics bàsics del crol i l'esquena.
- Coordinar braços, cames i respiració.
- Treballar girs, immersions i entrades a l'aigua.
- Desenvolupar l'equilibri, la força i la resistència.

03 PERFECCIONAMENT DE LA TÈCNICA

Per a persones que ja neden crol, esquena i braça i volen fer-ho amb més eficiència, control i continuïtat.

Què treballaràs?

- Perfeccionar els estils de crol, esquena i braça.
- Introduir i treballar la coordinació bàsica de papallona.
- Millorar la posició corporal, la propulsió i la respiració.
- Practicar girs i sortides dels diferents estils.
- Augmentar la capacitat d'esforç i millorar la condició física.

04 TECNIFICACIÓ EN AIGÜES OBERTES

EXCLUSIU PER A ABONATS DEL CENTRE

Per a nedadors i nedadores que volen adaptar la seva tècnica, orientació i preparació física a les particularitats de les aigües obertes.

Què treballaràs?

- Adaptar la tècnica de crol i la respiració a les aigües obertes.
- Aprendre a orientar-te mentre nedes.
- Treballar el drafting (nedar a estela) i el pas de boia.
- Practicar tècniques d'entrada i sortida de l'aigua.
- Millorar la resistència, la força, la velocitat i la flexibilitat.
- Conèixer les bones pràctiques d'ús del neoprè.

Important

Les característiques i els objectius de cada grup són orientatius. La programació tècnica completa inclou exercicis, continguts i recomanacions específiques per al personal tècnic.