

REAL AERO CLUB DE LEON

ACTIVIDADES DE NATACION ADULTOS

INICIACION

Dominio básico del medio acuático. Desarrollo de habilidades que permiten: reducir el miedo al agua, desplazamiento autónomo, respiración básica, cambios de posición e iniciación básica a los estilos crol y espalda.

Grupo MAÑANAS: martes, jueves de 13:00 a 13:45. Grupo TARDES: martes y jueves de 17:00 a 17:45

PERFECCIONAMIENTO

Corrección de errores y mejora técnica en los estilos de crol, espalda e iniciación a la braza. Natación con aletas. Grupo MAÑANAS: martes, jueves de 11:00 a 12:00. Grupo TARDES: viernes de 20:15 a 21:15

NATACION DIRIGIDA (NIVEL ALTO)

Corrección de errores y mejora técnica en los estilos de crol, espalda y braza e iniciación a la mariposa. Natación con aletas. Desarrollo de habilidades que permiten: dominio de los giros de los diferentes estilos de natación, diferentes técnicas de buceo y zambullidas. HORARIO: sábado de 11:00 a 12:00

EQUIPO DE NATACIÓN MASTER

Formar un grupo de competición cuyos objetivos son el trabajo de la técnica de los estilos, de la capacidad aeróbica y de la velocidad en el agua. Entrenamientos de 60-90 min. HORARIO: lunes y miércoles de 20:30 a 22:00. Número mínimo de 6

AQUAGYM

Programa de acondicionamiento físico. Desarrollo de la resistencia cardiovascular, tonificación y flexibilidad.

Grupo MAÑANAS: martes, jueves de 12:00 a 13:00. Grupo TARDES: martes y jueves de 20:30 a 21:30. Número mínimo de 6

INSCRIPCION EN SECRETARIA, DEL 2 AL 25 DE SEPTIEMBRE (AMBOS INCLUSIVE).

FECHA INICIO PRIMER TRIMESTRE: 30 DE SEPTIEMBRE.

NOTAS: 1º.- CON OBJETO DE EVITAR LAS INDESEADAS COLAS, LA INSCRIPCION SE PODRÁ HACER DEL PLAZO SAÑALADO Y EN HORAS DE OFICINA.

2º.- EN CASO DE QUE LAS SOLICITUDES SEAN SUPERIORES A LAS PLAZAS OFERTADAS, EL DÍA 27 DE SEPTIEMBRE, SE PROCEDERÁ POR LA PRESIDENCIA A HACER UN SORTEO PARA FIJAR LOS ALUMNOS INSCRITOS, DE CUYO RESULTADO SERÁN INFORMADOS.

3º.- LOS DERECHOS DE INSCRIPCIÓN TRIMESTRALES 85 / 47 € O DEL CURSO COMPLETO SERÁN ABONADOS EN EL MOMENTO DE LA MISMA Y SE DEVOLVERÁ SU IMPORTE A AQUELLOS SOCIOS QUE EL SORTEO HAYA DEJADO FUERA.

LEON, SEPTIEMBRE 2019
LA JUNTA DIRECTIVA