

# 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 12:00 a 13:00. 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 11:00 a 12:00. Grupo TARDES: martes y jueves de 20:30 a 21:30. Número mínimo de 6

**RENOVACIÓN ALUMNOS DEL PRIMER TRIMESTRE: EN SECRETARIA DEL 2 AL 20 DE DICIEMBRE.**

**NUEVOS ALUMNOS: INSCRIPCIONES EN SECRETARIA DEL 23 AL 31 DE DICIEMBRE.**

**FECHA INICIO SEGUNDO TRIMESTRE: 7 DE ENERO.**

**NOTAS: 1º.- TENDRÁN PRIORIDAD DE INSCRIPCIÓN LOS ALUMNOS QUE ESTÁN TOMANDO PARTE EN EL CURSO EN EL PRIMER TRIMESTRE.**

**2º.- CON OBJETO DE EVITAR LAS INDESEADAS COLAS, LA JUNTA DIRECTIVA HA ACORDADO QUE LA INSCRIPCIÓN SE PODRÁ HACER EN CUALQUIER DÍA DEL PLAZO SEÑALADO Y EN HORAS DE OFICINA.**

**3º.- EN CASO DE QUE LAS SOLICITUDES SEAN SUPERIORES A LAS PLAZAS OFERTADAS, EL DÍA 2 DE ENERO, SE PROCEDERÁ POR LA PRESIDENCIA A HACER UN SORTEO PARA FIJAR LOS ALUMNOS INSCRITOS, DE CUYO RESULTADO SERÁN INFORMADOS.**

**4º.- LOS DERECHOS DE INSCRIPCIÓN TRIMESTRALES 85 / 47 € SERÁN ABONADOS EN EL MOMENTO DE LA MISMA Y SE DEVOLVERÁ SU IMPORTE A AQUELLOS ALUMNOS QUE EL SORTEO HAYA DEJADO FUERA.**

**LEÓN, DICIEMBRE 2019  
LA JUNTA DIRECTIVA**