



ADULTOS

A PARTIR DE LOS 15 AÑOS, Y SIN LIMITE DE EDAD, EN LOS HORARIOS QUE SE MUESTRAN POSTERIORMENTE, ESTAN ESTABLECIDOS UNA SERIE DE CURSILLOS DE NATACION, ORIENTADOS PARA PERSONAS QUE NO SABEN NADAR Y PARA AQUELLAS QUE, SABIENDO NADAR, QUIEREN PERFECCIONAR SU TÉCNICA Y ACONDICIONAMIENTO FÍSICO. ADEMÁS DE PODER REALIZAR EN ELLOS, LAS DIFERENTES PRUEBAS QUE EXISTEN EN EL MERCADO PARA LAS OPOSICIONES PUBLICAS O CUERPOS DEL ESTADO.

ESTAS ACTIVIDADES ESTAN DIRIGIDAS POR PERSONAL CUALIFICADO Y EXPERTO EN CADA AREA DE DICHOS CURSILLOS.

LOS CURSILLOS SE DIVIDEN EN 15m. DE CALENTAMIENTO EN SECO MÁS 30m. DE TRABAJO EN AGUA.

TAMBIEN HAY HORARIOS DE NATACION LIBRE, LOS CUALES ESTAN DIRIGIDOS PARA USUARIOS QUE YA TIENEN CIERTO NIVEL DE NADO Y NO QUIEREN COGER MONITOR DE ENSEÑANZA.

EL OBJETIVO FUNDAMENTAL DE AMBOS CURSILLOS ES PRACTICAR LA NATACION EN UN AMBIENTE CORDIAL Y DESENFADADO. LA GENTE QUE PASA POR NUESTROS CURSILLOS ES MUY DIVERSA:

- JÓVENES QUE QUIEREN MANTENER UNA BUENA CONDICION FÍSICA.
- OPOSITORES, ANTES MENCIONADOS.
- PERSONAS QUE QUIEREN APRENDER A NADAR, O NO TENER MOLESTIAS MUSCULARES.
- GENTE MAYOR O JUBILADOS, QUE DESEAN TENER UNA BUENA CALIDAD DE VIDA.

LOS HORARIOS DE LOS CURSILLOS SON:

- DE LUNES A VIERNES: 08,30h. – 11,30h. (4 cursillos de 45m.)
- DE LUNES A JUEVES: 20,00h. – 21,30h. (2 cursillos de 45m.)

POR MOTIVOS DE HIGIENE, ES OBLIGATORIO EL USO DE GORRO de BAÑO, LAS ZAPATILLAS de BAÑO, Y LA DUCHA ANTES DE METERSE EN EL AGUA.