

Natación **ADULTOS**

Mantenimiento

Para mejorar los factores técnicos de la natación y la condición física general. Conseguiremos una correcta técnica de los estilos así como un adecuado entrenamiento cardio-respiratorio y muscular sin riesgo de sobrecarga articular.

Acond. físico completo

Para la mejora de la condición física en general sin olvidar los factores técnicos de la natación. Sesiones de sesenta minutos de los que treinta se dedican a la natación y el resto al previo calentamiento, la tonificación general con ejercicios gimnásticos y los estiramientos.

Perfeccionamiento

Para los apasionados de la natación que se marcan metas más ambiciosas o que preparan pruebas físicas.

Stadium Casablanca



Horario

Mantenimiento

LUNES - MIÉRCOLES	9,30 a 10,15	19,45 a 20,30	20,30 a 21,30	
MARTES - JUEVES	8,45 a 9,30	10,15 a 11,00	19,00 a 19,45	20,30 a 21,30
MARTES	8,45 a 9,30	20,30 a 21,30		
JUEVES	8,45 a 9,30	20,30 a 21,30		
VIERNES	19,00 a 19,45	20,30 a 21,30		
SÁBADO	9,15 a 10,00			

Acondicionamiento físico

MARTES - JUEVES 20,30 a 21,30

Perfeccionamiento

MARTES - JUEVES	19,45 a 20,30
VIERNES	19,45 a 20,30
SÁBADO	10,00 a 10,45

*OFERTA GENERAL DE HORARIOS. PUEDE HABER ALGUNOS QUE ESTÉN EN SITUACIÓN DE LISTA PREVIA HASTA ALCANZAR LOS MÍNIMOS NECESARIOS PARA SU LANZAMIENTO Y OTROS QUE ESTANDO ABIERTOS TENGAN SUS PLAZAS COMPLETAS Y POR LO TANTO LISTA DE ESPERA. POR FAVOR CONSULTE EN ADMINISTRACIÓN.