

Què és?

És una activitat aquàtica que té com a objectiu familiaritzar-se amb el medi aquàtic i assolir les primeres destreses en el seu domini.

Què cal portar per fer l'activitat?

Banyador, ulleres de natació (opcional), tovallola, xanquetes i casquet de bany.

A quina hora podem entrar al club si no en som abonats?

15 minuts abans de l'inici del curset podeu accedir al club amb el carnet.

Descripció de la sessió

Conjunt d'exercicis i activitats on es treballen diferents tipus de desplaçaments i habilitats aquàtiques, amb l'objectiu de controlar la por, fer els primers desplaçaments i assolir habilitats.

Si tinc alguna malaltia a la pell puc accedir a la piscina?

Cal confirmar-ho amb el dermatòleg.

Puc fer alguna consulta al tècnic?

I tant, hi ha una comunicació constant amb el monitor per aconseguir un bon *feedback*.

És difícil? Necessito tenir algun tipus de condició física?

Ens adaptem individualment a cada cursetista per tal d'assolir un bon aprofitament de l'aprenentatge.

Té alguna contraindicació?

En cas de dubte, cal anar al metge o al fisioterapeuta i ells es comunicaran amb el cos tècnic per tal de treure'n el màxim rendiment.

Amb quina freqüència he de venir per veure'n resultats?

De dos a tres dies per setmana.

Si necessites aclarir algun dubte més envia un correu electrònic a smartinez@claror.cat