

Què és?

És una activitat aquàtica que té per objectiu familiaritzar-se amb el medi aquàtic i aconseguir els primers nivells d'autonomia al mateix.

Què cal portar per realitzar l'activitat?

Banyador, ulleres de piscina, tovallola, xanquetes i casquet de bany.

A quina hora podem entrar al club si no 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 els desplaçaments i les habilitats aquàtiques més bàsiques.

Si té alguna malaltia a la pell pot accedir a la piscina?

Cal confirmar amb el dermatòleg.

És difícil? Necessito tenir condició física?

És imprescindible gaudir d'un nivell que asseguri l'aprofitament del curs. En cas de dubte, contactar amb el mail indicat a sota.

Te alguna contraindicació?

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

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