

Què és?

És una activitat aquàtica que té per objectiu perfeccionar els estils de natació i millorar la condició física.

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 diferents tipus de desplaçaments i habilitats aquàtiques, amb l'objectiu de millorar els estils de natació, la respiració, la resistència i la condició física dins l'aigua.

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

Cal confirmar amb el dermatòleg.

És difícil? Necessito tenir condició física?

Ens adaptem individualment a cada cursetista per tal de treure el màxim rendiment. Tot i així, cal tenir en compte que és molt recomanable saber nadar i aguantar un mínim de 20 piscines.

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 qualsevol dubte contacta al mail msastre@claror.cat