

ESCUELA DE NATACION BASICA C.D.MANUEL LLANEZA

TEMPORADA 2019/2020

La Escuela de Natacion Básica es nuestro primer nivel de enseñanza, recomendado para iniciarse en el mundo de la natacion, los objetivos son:

NIVEL "A0"

Flotación, respiraciones, **"PERDIDA DEL MIEDO"** primeros desplazamientos con ayuda.

DISTANCIA DE TRABAJO: Sobre los 12,5 metros (medio largo)

HORARIOS: 17.45 a 18.30.....45'

DIAS: (LUNES y MIERCOLES) o (MARTES y JUEVES).

NIVEL "A1"

Flotación, respiraciones, primeros desplazamientos, pies de crol y espalda coordinados con o sin tabla y la respiración.

DISTANCIA DE TRABAJO: Sobre los 12,5 metros (medio largo)

HORARIOS: 17.45 a 18.30.....45'

DIAS: (LUNES y MIERCOLES) o (MARTES y JUEVES).

NIVEL "B"

Pies de crol y espalda coordinados con o sin tabla y la respiración, ejercicios de técnica para la mejora de los estilos crol y espalda.

DISTANCIA DE TRABAJO: Sobre los 25 metros (largo entero)

HORARIOS: 16.45 a 17.30.....45'

DIAS: LUNES/MIERCOLES.

HORARIOS: 18.30 a 19.15.....45'

DIAS: MARTES/JUEVES.

EN ESTOS NIVELES LOS PAGOS SERAN MENSUALES.

NIVEL "C"

Enseñanza de un mayor número de ejercicios de técnica para el perfeccionamiento de los estilos crol y espalda, iniciación sobre los estilos braza y mariposa.

DISTANCIA DE TRABAJO: Sobre los 25 metros (largo entero)

DIAS: LUNES/MIERCOLES/VIERNES. de 17.00 a 18.00.....60'

DIAS: MARTES/JUEVES 16.45 a 17.45...60' y SABADOS 12.00 a 12.45...45'

EN ESTE NIVEL LOS PAGOS SERAN TRIMESTRALES, POR DOMICILIACION BANCARIA.

Nota: Los alumnos tanto del nivel "B" como del nivel "C" que demuestren aptitudes para la natación y deseen participar en competiciones a lo largo de la temporada, podrán ser convocados, (si así lo desean) para competir con el C.D. Manuel Llaneza, estas competiciones no son oficiales y por lo tanto no es necesario tramitar la licencia territorial de la Federación Española de Natación.