



INTENSIU DE NATACIÓ

CURSO 2025

PRESENTACIÓ

EL CURS INTENSIU DE NATACIÓ DE 8 SESSIONS ÉS UNA OPORTUNITAT CONCENTRADA PER APRENDRE O MILLORAR LES HABILITATS DE NATACIÓ EN UN PERÍODE RELATIVAMENT CURT DE TEMPS. AQUEST TIPUS DE CURS SOL SER INTENS, AMB CLASSES FREQÜENTS I UN ENFOCAMENT INTENSIU EN EL DESENVOLUPAMENT DE LES TÈCNIQUES DE NATACIÓ. LES SESSIONS GENERALMENT ESTAN DISSENYADES PER PROPORCIONAR UNA PROGRESSIÓ RÀPIDA, ABORDANT ASPECTES COM LA RESPIRACIÓ CORRECTA, ELS MOVIMENTS DE BRAÇOS I CAMES, LA POSICIÓ DEL COS I ALTRES ASPECTES ESSENCIALS DE LA NATACIÓ. EL FORMAT INTENSIU PERMET ALS NES OBTENIR RESULTATS SIGNIFICATIUS EN UN TERMINI CURT, IDEAL PER A AQUELLS QUE BUSQUEN APRENDRE RÀPIDAMENT O PERFECCIONAR LES SEVES HABILITATS EXISTENTS EN LA PISCINA.

CONSIDERACIONS

- Tots els cursos seran al mes de **juliol**, durant la **primera i segona quinzena**.
- La durada de cada curs serà de **8 sessions** de dilluns a dijous.
- Per afavorir el bon aprenentatge dels alumnes, els grups seran reduïts de **no més de 5** alumnes
- Es necessiten un **mínim de 3 alumnes** per crear el grup, en cas de no arribar al mínim s'intentarien reubicar en altres grups.
- Encara que s'estableixen tres nivells per edats, ubicar un alumne en un grup o en un altre dependrà més del nivell del **domini aquàtic** que de l'edat.
- Durant el mes de juliol **no hi ha servei de monitor de vestuari**, per la qual cosa els pares han de ser els encarregats de canviar els alumnes

GRUPS

- **INICIACIÓ** – Primer contacte amb l'aigua

Per a nens i nenes que encara no saben nedar ni mantenir-se a la superfície .
Aprendran a familiaritzar-se amb el medi aquàtic, perdre la por i fer els primers passos a l'aigua amb seguretat i confiança.

- **CONTROL BÀSIC** – Mantenir-se a la superfície i moure's amb autonomia
Per als qui ja es mantenen en superfície però encara no dominen el mitjà. Aquest curs els ajudarà a guanyar seguretat, millorar la coordinació i desplaçar-se amb més facilitat.

- **PERFECCIONAMENT** – Millora tècnica

Pensat per als que ja neden amb soltesa. Treballarem aspectes tècnics de la respiració, la posició corporal i l'eficiència en els estils per continuar progressant.

DATES I HORARIS

- **CURS 1: DEL 30 DE JUNY AL 10 DE JULIOL** (DIES 30, 1, 2, 3, 7, 8, 9 I 10 DE JULIOL)

- INICIACIÓ
 - 17:00 H. A 17:50 H.
 - 18:00 H. A 18:50 H.
- CONTROL BÀSIC
 - 17:00 H. A 17:50 H.
- PERFECCIONAMENT
 - 18:30 H. A 19:20 H.

- **CURS 2: DEL 14 AL 24 DE JULIOL** (DIES 14,15,16,17,21,22,23 I 24 DE JULIOL)

- INICIACIÓ
 - 17:00 H. A 17:50 H.
 - 18:00 H. A 18:50 H.
- CONTROL BÀSIC
 - 17:00 H. A 17:50 H.
- PERFECCIONAMENT
 - 18:30 H. A 19:20 H.



CONTACTO

- MANAGER DE PISCINA Y ACTIVIDADES INFANTILES: KIKE BORRAS KIKE@EKKE.ES
- 