



## **Activitats aigües obertes**

Els nostres cursos d'aigües obertes a tots nivells van dirigits a totes aquelles persones que vulguin gaudir del mar i guanyar autonomia, practicant esport a l'aire lliure, durant l'estiu, es realitzaran durant els mesos Juny, Juliol i Agost i Setembre. Hem escollit la platja de la Fosca, ja que és una de les cales, amb més diversitat de fons marí, i permet l'accés de sortides i entrades des del mar a qualsevol punt de la costa, una de les prioritats serà el contacte amb la natura així que les classes, a part de l'aigua es faran a l'aire lliure, amb molt respecte i sensibilització cap al medi ambient, i extremant les mesures de sanitat sanitàries necessàries.

Es imprescindible disposar d'un nivell mínim de natació per tal que sigui de màxim aprofitament. Aquesta activitat està prevista per a nens a partir de 8 anys, (si són més petits però si tenen el nivell suficient seran admesos,) i adults sempre i quan tinguin el nivell mínim d'aprofitament.

Els cursos s'estructuren en 8 sessions i hi hauran diferents nivells: Experimentat i Nivell mig -Iniciació. Els nostres entrenadors són nedadors especialitzats en aigües obertes.

Lloc de trobada: Passeig de la Fosca num 19 (Palamós) cada grup es troba al passeig davant dels bancs.

Material necessari: Banyador i ollereres de bany (neoprè opcional). Cadascú s'ha de responsabilitzar dels seus objectes personals. Es recomana portar boia i casquet de natació.



<u>Preu:</u>	<u>Soci Club Natació</u>	<u>No soci</u>
12 sessions (mensual) 3 dies set	65€	75€
8 sessions (mensual) 2 dies setmana	51€	60€
4 sessions (quinzena) 1 dia setmana	37.50€	42€
1 Sessió	11.05€	13€

(El preu inclou monitoratge, assegurança)

- **Les sessions només seran recuperables dins del mes en vigor**

Horaris Pre Escola Natació Infantil ( a partir de 8 anys o 6 anys si té nivell suficient)

Dimarts i Dijous i Divendres de 18.00h a 18.50h

Horaris Escola Natació ( a partir de 13 anys segons nivell )

Dimarts Dijous i Divendres de 18.00h a 19.00.h \_ Tots els nivells

Horari Adults ( a partir de 18 anys o bé 13 anys si té suficient nivell)

Dimarts i Dijous , Divendres de 19.15h a 20.15h Tots els nivells

\*Imprescindible haver fet efectiva la inscripció a través de la web. [www.clubnataciopalamos.cat](http://www.clubnataciopalamos.cat)

Consultar nivell enviant email a [cnpalamos@gmail.com](mailto:cnpalamos@gmail.com) abans de fer la inscripció .

Els cursetistes de l'Escola de Natació podran gaudir del 15% de descompte soci i els qui havien fet el pagament del 3º Trimestre a piscina i no el van poder realitzar per el motiu del covid , podran compensar-lo amb aquestes sessions durant els mesos de Juliol i Agost.

## Objectius del Curs

- Dominar el medi aquàtic en la modalitat d'aigües obertes.
- Conèixer les diferències entre nedar en piscina i fer-ho en aigües obertes.
- Controlar de forma eficaç la tècnica de crol adaptada a les aigües obertes.
- Utilitzar amb precisió els segments corporals.
- Adaptar postures eficients buscant l'hidrodinamisme.
- Aprendre i controlar la respiració adaptada a les aigües obertes.
- Saber orientar-se en aigües obertes.
- Treure avantatge amb la tècnica de drafting i la tècnica de pas de boia.
- Entrar i sortir de l'aigua amb eficiència.
- Augmentar el rendiment físic (resistència, força, velocitat i flexibilitat)
- Conèixer les bones pràctiques de l'ús del neoprè.
- Crear sensibilització amb l'entorn del medi ambient.
- Gaudir de l'experiència a Aigües obertes i agafar autonomia

## Les Sessions

La sessions tindran una durada de 1h aproximadament i estarà dividida en quatre parts:

### 1. Escalfament en sec

Preparació de la musculatura i de les articulacions, amb exercicis de mobilitat articular i flexibilitat dinàmica.

### 2. Escalfament en aigua

Explicació teòrica prèvia de com hauríem d'adaptar la nostra forma de nedar segons les condicions del mar, prioritzant la seguretat del grup.

### 3. Tasques personalitzades

L'entrenador/a, dissenyarà una tasques amb l'objectiu de millorar els punts febles de la vostra tècnica .

### 4. Tasca global

En aquesta part de l'entrenament, farem tasques amb l'objectiu de millorar la nostra "posició" dins d'un grup, aprendre a beneficiar-se del drafting dins de l'aigua, i seguir una progressió treballant cada un dels objectius abans esmentats.

Per finalitzar realitzarem exercicis de recuperació i estiraments estàtics en grup.

