



MONTEMAR
CLUB ATLÉTICO



Natación
en Montemar

Natación en Montemar



En estos momentos difíciles Montemar, más que nunca, va a estar a tu lado.

El Club ha desarrollado todas las medidas de protección que garantizan vuestra seguridad, cumpliendo estrictamente con todos los protocolos exigidos por las Administraciones públicas y las Autoridades sanitarias.

Un amplio despliegue de dispositivos de higiene y prevención así como paneles y señalética en todas las áreas del Montemar, van a guiar e informar a nuestros alumnos, con precisión y seguridad, en las actividades organizadas.

Tras 90 años de historia, la Entidad afronta su mayor reto: normalizar lo extraordinario.

FECHAS Y DÍAS

Meses: Julio y Agosto

Días: De lunes a viernes

EDADES

Los cursos están dirigidos a niños/as de 2 a 12 años y adultos, contemplando el perfeccionamiento para aquellos alumnos que participaron en los cursos organizados por el club en años precedentes.

CURSOS

- Infantil (*niños de 2 y 3 años*)
- Iniciación (*niños de 4 y 5 años*)
- Perfeccionamiento (*a partir de 6 años*)
- Clases particulares
- Entrenos especiales individuales (*adultos*)
- Natación máster (*adultos*)

PROFESORES

Titulados por la Real Federación Española de Natación.



Infantil

OBJETIVOS

Contribuir al desarrollo físico-motriz adecuado a los parámetros de edad del alumno. Permitir un desarrollo social y afectivo con sus compañeros. Conseguir una adaptación y autonomía básica al medio acuático.

METODOLOGÍA

Los cursos serán impartidos mediante una metodología basada en el juego, contando con diverso material de apoyo.

EDADES

Niños/as de 2 y 3 años



CURSOS

CURSO A Del 1 al 15 de Julio

CURSO B Del 16 al 31 de Julio

CURSO C Del 3 al 14 de Agosto

CURSO D Del 17 al 31 de Agosto

HORARIOS

Curso infantil A y B

De 16:45 a 17:30 h o de 19:30 a 20:15 h.

Curso infantil C y D

De 17:15 a 18:00 h. o de 19:00 a 19:45 h.

NOTA: Quedarán suspendidos los cursos de natación que no alcancen, al menos, 4 alumnos en el grupo.

GRUPOS

1 monitor cada 4 alumnos.



Iniciación

OBJETIVOS

Contribuir al desarrollo físico-motriz adecuado a los parámetros de edad del alumno. Permitir un desarrollo social y afectivo con sus compañeros. Conseguir una adaptación y autonomía básica al medio acuático. Iniciar los estilos básicos de natación. Utilizar el juego como recurso didáctico.

METODOLOGÍA

Los cursos serán impartidos mediante una metodología basada en el juego, contando con diverso material de apoyo.

EDADES

Niños/as de 4 y 5 años



CURSOS

CURSO A Del 1 al 15 de Julio

CURSO B Del 16 al 31 de Julio

CURSO C Del 3 al 14 de Agosto

CURSO D Del 17 al 31 de Agosto

HORARIOS

Curso A y B

De 17:30 a 18:30 h o de 18:30 a 19:30 h.

Curso C y D

De 18:00 a 19:00 h.

NOTA: Quedarán suspendidos los cursos de natación que no alcancen, al menos, 6 alumnos en el grupo.

GRUPOS

1 monitor cada 6-8 alumnos.



Perfeccionamiento

OBJETIVOS

Contribuir al desarrollo físico-motriz adecuado a los parámetros de edad del alumno. Permitir un desarrollo social y afectivo con sus compañeros. Perfeccionar los estilos básicos de natación. Utilizar el juego como recurso didáctico.

METODOLOGÍA

Los cursos serán impartidos mediante una metodología basada en el juego, contando con diverso material de apoyo.

EDADES

Niños/as a partir de 6 años



CURSOS

CURSO A Del 1 al 15 de Julio

CURSO B Del 16 al 31 de Julio

CURSO C Del 3 al 14 de Agosto

CURSO D Del 17 al 31 de Agosto

HORARIOS

Curso A y B

De 17:30 a 18:30 h o de 18:30 a 19:30 h.

Curso C y D

De 18:00 a 19:00 h.

NOTA: Quedarán suspendidos los cursos de natación que no alcancen, al menos, 10 alumnos en el grupo.

GRUPOS

1 monitor cada 15-20 alumnos.



Sergio Valero ©

Entrenos especiales individuales

1 SOLA PERSONA CON RAFA ALEDO

Una hora y media de pura técnica para conseguir la mayor eficiencia y velocidad de nado

TÉCNICA PERSONALIZADA

En el entrenamiento personal buscamos las oportunidades de mejora técnica del alumno en cada detalle de la fase del nado a nivel individualizado.

Trabajamos con una secuencia de ejercicios especialmente diseñada para conseguir una gran mejora en la eficiencia de nado, independientemente del nivel del nadador.

VIDEO ANÁLISIS INDIVIDUAL

Para lograr estos resultados, nos apoyamos del video análisis individual y del modelo de nado de los nadadores olímpicos que consiguieron medalla de oro en las últimas olimpiadas, ya que el modelo de los mejores nadadores actuales es también el más eficiente y nosotros ponemos al alcance de cualquier nadador su eficiencia y su velocidad para nadadores de alto rendimiento.

Estas clases serán impartidas y dirigidas por

Rafael Aledo Vives, instructor certificado nivel III y con Licencia en vigor de Total Immersion.

Los vídeos realizados en estos entrenos se mandan en formato digital para que el alumno los pueda visualizar tantas veces como sea necesario hasta conseguir automatizar los movimientos mejorados.



EDAD

Adultos



HORARIOS

Clases de 1 hora y media a convenir.

GRUPOS

Entrenamientos individuales.

MONTEMAR



Sergio Valero ©

Natación Máster

¿A QUIÉN VA DIRIGIDAS LAS CLASES DE NATACIÓN MÁSTER?

- **Nadadores de larga distancia** que no consiguen mejorar o necesitan una mejor motivación para seguir progresando.
- **Nuevos nadadores** que quieran aprender una técnica que prevenga posibles lesiones, y que además sea la más eficiente para disfrutar de la natación con mejora continua.
- **Triatletas** que quieran mejorar la eficiencia de sus brazadas, nadar más rápido y con menor desgaste físico para afrontar mejor la bicicleta y la carrera a pie.
- **Nadadores de aguas abiertas** que quieran ser más eficientes para llegar más lejos, más rápido y llegar mejor.

¿QUÉ VAS A APRENDER?

Aprenderás a desarrollar las tres claves para la natación eficiente:

Equilibrio y estabilidad Te encontrarás relajado en el agua y sentirás la flotabilidad de las distintas partes de tu cuerpo.

Avanzarás en línea recta Aprenderás a empujar tu cuerpo a través del agua con el cuerpo totalmente alineado sin desviarte de la dirección correcta.

Te propulsarás con todo tu cuerpo

Tu impulso saldrá del core (cadera), que se transmitirá a las extremidades usando el balanceo de todo el cuerpo para impulsarte hacia adelante, usando todos los músculos del cuerpo coordinados, evitando así las sobrecargas de hombros y cuello.

Conseguirás alcanzar tu máximo potencial físico con el mínimo riesgo de lesiones.

EDAD

Adultos



HORARIOS

Lunes, miércoles y viernes
de 14:30 a 16:00 h

Lunes, miércoles y jueves
de 19:30 a 21:00 h.

GRUPOS

Entrenamientos grupales

MONTEMAR

Inscripciones y precios



Sergio Valero ©

INSCRIPCIONES

Las inscripciones se realizan en las oficinas de C.A. Montemar La Albufereta.
Teléfono de información: 965 159 426

Presencial: se admiten inscripciones de varios socios hechas por un solo titular.

On Line: enviar un mail a info@camontemar.com para conocer los datos requeridos.

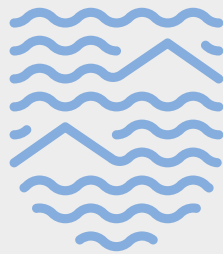
Clases particulares: Tendrán una duración de:

- 30 minutos para niños de 2 y 3 años
- 40 minutos para niños de 4 a 6 años

CURSO	SOCIOS	NO SOCIOS
Curso Infantil (niños de 2 y 3 años)	65 €	80 €
Curso Iniciación y Perfeccionamiento	50 €	65 €
Entrenos especiales individuales	30 €/clase	45 €/clase
Natación Máster	50 €/mes	60 €/mes
Clases particulares 1 niño	19 €/clase	
Clases particulares 2 niños	34 €/clase	
Clases particulares 3 niños	45 €/clase	

Seguro de accidente deportivo: 10 € para alumnos que no hayan pertenecido a alguna escuela del Club en la temporada 2019/20 (válido hasta el 31 de agosto de 2020).

MONTEMAR



MONTEMAR

CLUB ATLÉTICO