



Sergio Valero ©

## ¿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