



**MONTEMAR**

CLUB ATLÉTICO



# Natación en Montemar

Verano 2023

# Natación en Montemar



Imágenes de  
Sergio Valero ©



**Montemar te ofrece la oportunidad de aprender la técnica de los actuales campeones olímpicos.**

Los cursos serán impartidos mediante la metodología **Total Immersion**. Con diverso material de apoyo comprobarás, que cualquiera que tenga paciencia y capacidad de concentración, podrá adquirir dichos patrones de movimientos, eso si, la velocidad a la que los ejecutemos ya dependerá del nivel de forma física de cada nadador, pero la eficiencia es independiente de ella.

Contarás con el mejor equipo de entrenadores internacionales dirigidos por **Rafael Aledo** instructor certificado nivel III y con Licencia en vigor de Total Immersion.

## FECHAS Y DÍAS

**Meses:** Julio y Agosto

**Días:** De lunes a viernes

## EDADES

Dirigidos a niños/as de 3 a 14 años y adultos, contemplando el perfeccionamiento para aquellos alumnos que participaron en los cursos organizados por el club en años precedentes.

## CURSOS

- Supervivencia (*niños de 3 a 4 años*)
- Iniciación (*de 5 a 7 años*)
- Perfeccionamiento (*de 8 a 10 años*)
- Avanzado (*de 11 a 14 años*)
- Clases particulares para niños
- Entrenos especiales particulares (*adultos*)
- Iniciación y perfección (*adultos*)
- Natación máster y triatlón (*adultos*)

## PROFESORES

Titulados por la Real Federación Española de Natación.



# Supervivencia

## DIRIGIDO A

Niños que no tengan adquirida la habilidad de flotar, bucear o desplazarse en el agua unos pocos metros.

## OBJETIVOS

Contribuir al desarrollo físicomotriz 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, aprendiendo a flotar, bucear y desplazarse en el agua.

## METODOLOGÍA

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



## EDADES

Niños/as de 3 a 4 años

## CURSOS

**CURSO A** Del 3 al 14 de Julio

**CURSO B** Del 17 al 31 de Julio

**CURSO C** Del 1 al 16 de Agosto

**CURSO D** Del 17 al 31 de Agosto

## DÍAS

De lunes a viernes

## HORARIOS

De 16:00 a 16:45 h

De 16:45 a 17:30 h

## GRUPOS

1 monitor cada 4 alumnos





# Iniciación

## DIRIGIDO A

Niños que ya tienen la capacidad de flotar, bucear o desplazarse en el agua, pero se cansan a los pocos metros.

## OBJETIVOS

Contribuir al desarrollo físico-motriz adecuado a los parámetros de edad del alumno, consiguiendo que se desplacen en el agua de forma eficiente. Iniciación a los estilos de crol, espalda y braza.

## METODOLOGÍA

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



## EDADES

Niños/as de 5 y 7 años

## CURSOS

**CURSO A** Del 3 al 14 de Julio

**CURSO B** Del 17 al 31 de Julio

**CURSO C** Del 1 al 16 de Agosto

**CURSO D** Del 17 al 31 de Agosto

## DÍAS

De lunes a viernes

## HORARIOS

**Curso A y B**

De 17:30 a 18:15 h

## GRUPOS

1 monitor cada 6-8 alumnos



# Perfeccionamiento

## DIRIGIDO A

Niños que ya conocen los estilos de crol, braza y espalda pero desean perfeccionar la técnica y mejorar su estilo.

## OBJETIVOS

Contribuir al desarrollo físicomotriz adecuado a los parámetros de edad del alumno y mejorar la técnica de los tres estilos descritos.

## METODOLOGÍA

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



## EDADES

Niños/as de 8 a 10 años

## CURSOS

Mensuales

## HORARIOS

**Lunes, miércoles y viernes**

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

**Martes, jueves y viernes**

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

## GRUPOS

1 monitor cada 8-10 alumnos



# Avanzado

## DIRIGIDO A

Niños y chicos que ya dominen los tres estilos anteriores.

## OBJETIVOS

Conseguir mejorar su velocidad sin que pierdan la técnica correcta y su estilo de natación.

## METODOLOGÍA

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



## EDADES

Niños/as de 11 a 14 años

## CURSOS

Mensuales

## HORARIOS

De lunes a jueves

de 9:30 a 10:30h

de 18:30 a 19:30h

## GRUPOS

1 monitor cada 10-16 alumnos





# Entrenos especiales particulares

## 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.



## Iniciación y perfeccionamiento para adultos, y Natación Máster

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.

- **Salvamento y socorrismo:** aprenderás de forma divertida el manejo del material de salvamento y técnicas de rescate, desarrollando valores como el compañerismo, la solidaridad y la humanidad.

- **Natación con Aletas:** aprenderás a deslizarte con aletas o monoaleta en superficie o inmersión. Disfruta de la velocidad de tu nado y de la sensación de desplazarte en el agua como un delfín.

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

#### EDAD

Adultos Mes de Julio



#### HORARIOS

**lunes, martes, jueves y viernes**  
de 8:00 a 9:30h, de 9:45 a 10:45h, de 13:30 a 14:30h y de 14:30 a 16:00h.

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

**lunes y miércoles**  
de 18:30 a 19:30h

#### GRUPOS

Entrenamientos grupales



# Inscripciones y precios



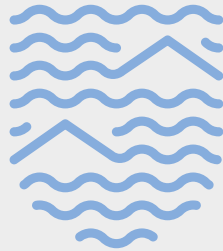
## INSCRIPCIONES

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.

CURSO	SOCIOS	NO SOCIOS
Curso quincenal Supervivencia <i>(de 3 y 4 años)</i>	75 €	90 €
Curso quincenal Iniciación <i>(de 5 a 7 años)</i>	50 €	65 €
Perfeccionamiento y Avanzado niños	53 €/mes	63 €/mes
Iniciación y perfeccionamiento para adultos, y Natación Máster	53 €/mes	63 €/mes
Entrenos Especiales Particulares. 1 persona	35 €/clase	45 €/clase
Entrenos Especiales Particulares. 2 personas	50 €/clase	80 €/clase
Clases Particulares 1 niño. 45 min (solo Junio)	20 €/clase	25 €/clase

*Seguro de accidente deportivo: 10 € para alumnos que no hayan pertenecido a alguna escuela del Club en la temporada 2022/23 (válido hasta el 31 de agosto de 2023).*



**MONTEMAR**

CLUB ATLÉTICO