

PROGRAMA "NEDA A L'ESTIU" 2024

INFORMACIÓ PER L'ACTIVITAT DE NATACIÓ

Des de Consell Esportiu del Pallars Sobirà, us informem de detalls importants que pensem que ajudaran a obtenir els millors resultats i experiència sobre l'activitat de Natació.

L'activitat es realitzarà durant el mes de Juliol, les setmanes:

- Del 8 al 12 i del 15 al 19 de juliol, a la piscina municipal de Llavorsí.
- Del 22 al 26 i del 29 al 2 d'agost, a la piscina municipals d'Alins.

Us oferim la possibilitat d'escollir el grup de natació en funció del nivell de natació de cada alumne.

Les sessions seran de 30 minuts per grup.

- **Nivell 0 amb material de suport (Màxim 6 alumnes). Nens/es de 2 a 3 anys. Horari: 16h a 16:30h.**
- **Nivell 1 iniciació sense dependència del material de suport. (Màxim 7 alumnes). Nens/es a partir de 3 anys. Horari: 16:30h a 17h.**
- **Nivell 2 Millora de la tècnica. (Màxim 10 alumnes). Saben nedar sols. Horari: de 17h a 17:30h**

IMPORTANT:

- Tots els alumnes del GRUP NIVELL 0 I NIVELL 1 realitzaran la sessió amb la monitora i l'acompanyament d'un adult familiar o no familiar durant tota la sessió de 30 minuts. (Fora de la piscina)
- El nombre de places es limitat a en funció del grup escollit, es respectarà l'ordre d'entrada d'inscripcions per completar els grups.
- **En el suposat cas que no arribem a "omplir" els 3 grups, modificarem la proposta i seguiríem amb el format d'anys anteriors. (2 grups – 2 nivells).**

Recomanem: (No obligatori)

- Material personal per l'activitat:
 - o Ulleres de natació. (Molt recomanable!)
 - o Gorra de natació. (opcional)
 - o Xanquetes.
 - o Crema solar.
 - o Vestit de neoprè de gruix "prim", que permeti la mobilitat sense problemes. (En cas que la temperatura de l'aigua no sigui la més adient)
 - o Es pot utilitzar samarreta tèrmica.
 - o Aletes. (Grup nivell 2)
 - o Pales per les mans. (Grup nivell 2)

Des de Consell Esportiu, juntament amb tècnic/a pensem que és recomanable la realització de les dues setmanes per obtenir resultats considerables.

Demanar-vos que ens empleneu atentament el full d'inscripció amb totes les dades i detalls que us sol·licitem.

Per a qualsevol dubte, consulta podeu posar-vos en contacte: 679 519 867.

Us agraïm molt que alhora de fer el pagament ens poseu Nom i Cognoms de l'inscrit/a i el municipi on realitzar l'activitat).

Neda a l'estiu!!!

Moltes gràcies per l'atenció, Salutacions.