

# HELDUEN IGERIKETA

## DESKRIBAPENA *Descripción*

IGERIKETAKO MODALITATEAK IKASTEKO, HOBETZEKO EDO ENTRENATZEKO UR KURT-SOAK. *Cursos acuáticos destinada al aprendizaje, perfeccionamiento o entrenamiento de las diferentes modalidades deportivas de la natación.*

## HELBURUAK *Objetivos*

EGOERA FISIKOA HOBETZEAZ GAIN, ESTILOEN TEKNIKA IKASTEA. *Aprender la técnica de los estilos además de la mejora de la condición física específica de la natación.*

## GOMENDIOAK *Recomendaciones*

BAINUJANTZI, TXANKLAK ETA TXANOAZ GAIN, URETAKO BETAURREKO ETA BELARRIETAKO TAPOIAK ERABILTZEZA GOMENDATZEN DA. *Además del bañador, chanclas y gorro, se recomienda la utilización de gafas de natación y tapones para las orejas.*

## EZAUGARRIAK *Características*



### TALDEAK *Grupos*

#### ASTEARTETAN *Los Martes*

19:00

#### OSTEGUNETAN *Los Jueves*

19:00

\*IHARDUERAK 50 MINUTUKOAK IZANGO DIRA  
Las sesiones serán de 50 minutos



**BPXport**



SORLUZEKO  
UDALA