

# CURSOS INTENSIVOS DE NATACION

## JUNIO 2026

De cara al verano, hemos organizado los habituales cursos intensivos de natación. Estos cursos se desarrollarán en 15 sesiones distribuidas de lunes a viernes en las 3 primeras semanas de junio.

Desde el 1 hasta el 19 de junio en la piscina cubierta de UDC Txantrea KKE.

Lxs profesorxs que impartirán los cursos serán Ainhoa Torregrosa y Asier Rivera, quienes han estado desarrollando esta labor durante este curso.

Esta última temporada, nuestro equipo y nuestra manera de impartir los cursos ha sido diferente y renovada, dando estabilidad al equipo y traduciendo todo esto en una mayor calidad y satisfacción.

**Nuestro mayor propósito en esta área ha sido y es tener un equipo estable, constante y motivado.**

### ORGANIZACIÓN DE LOS CURSOS

Existen **4 categorías** diferentes relacionadas con la edad (A, B, C, D), y **6 niveles** para poder identificar con mayor claridad el curso de cada persona.

En algunas edades (5, 8, 12 y 16 años), es posible acceder a más de una categoría. Esto permite que cada persona elija la opción más adecuada según sus conocimientos y su ritmo de aprendizaje, y así poder adaptarnos a las necesidades de cada una.

Además, puedes seleccionar en que **idioma** quieres recibir la clase: (C): Castellano (E): euskera

En caso de no llegar al mínimo de personas inscritas requerido en cada grupo existirá la posibilidad de juntarlos con otros e impartirlos en bilingüe o multinivel. Siempre bajo vuestra aprobación

Para las personas que tengan dudas sobre en qué nivel inscribirse, el sábado día 23/05 se establecerá una jornada para hacer pruebas de nivel y conocernos.

Con estos resultados y las inscripciones ya cerradas se procederá a la reorganización de los grupos si procede. Al inicio del curso, el monitoraje podrá aconsejar la reubicación del alumnado en diferentes grupos con el fin de favorecer un aprendizaje más adecuado y equilibrado.

Aquí tienes unas indicaciones orientativas para saber cuál es el nivel de natación dentro de las franjas de edad y los horarios de los cursos.

### **BB 24 (24-36 meses)**

#### **Objetivos:**

- Potenciar la autonomía en el agua: entrar, salir y desplazarse con ayuda.
- Introducir nociones de flotación y respiración activa.
- Estimular movimientos más coordinados como patadas y braceo.
- Establecer rutinas y normas básicas del entorno acuático.

#### **Beneficios:**

- Continúa reforzando los logros del grupo de 12 a 24 meses.
- Fomenta la independencia y la seguridad en el medio acuático.
- Mejora la socialización y el lenguaje a través del juego en grupo.
- Ayuda en el control del cuerpo dentro del agua.
- Prepara al niñx para futuras clases sin la presencia de la persona adulta cuidadora.

## **Categoría A (De 3 a 5 años)**

**A1:** Primer contacto con el agua. Para niños que no saben nadar.

- Objetivo: Adaptación al medio acuático. Primeros movimientos de flotación básica.

**A2:** Nado con la ayuda del profesor o de material auxiliar (manguitos, churros...)

- Objetivo: Adquirir autonomía con material auxiliar y desplazamientos cortos autónomos, inicio a la respiración al salto en el agua ganar seguridad y confianza en el medio acuático

## **Categoría B (De 5 a 8 años)**

**B3:** No necesito ayuda, o solo requiero poca ayuda del profesor/a o del material auxiliar, para desplazarme cinco metros mediante un nado autónomo y básico.

- Objetivo: Mejorar la flotación, la respiración, la coordinación y la seguridad en el nado autónomo; adquirir autonomía en desplazamientos medios y realizar saltos al agua.

**B4:** Tengo conocimientos de crol y espalda, aunque realizo con dificultad la técnica. Sé nadar autónomamente.

- Objetivo: Aprender correctamente las técnicas de crol y espalda, así como adquirir otras habilidades como los saltos de cabeza y el buceo.

## **Categoría C (De 8 a 12 años)**

**C5:** Realizo técnica de crol y espalda con soltura, aunque tengo pequeños aspectos que mejorar

- Objetivo: Aprender correctamente las técnicas de crol y espalda, saltos al agua de cabeza, habilidades acuáticas y mejorar coordinación física y respiratoria.

## **Categoría D (De 12 a 16 años)**

**D6:** Realizo técnica de crol y espalda correctamente.

- Objetivo: Quiero aprender técnicas de braza, mariposa y técnicas de virajes.

## **Adultxs (+ de 16 años)**

**AA 1:** Iniciación. Quiero aprender a nadar y disfrutar del medio acuático.

- Objetivo: Aprendizaje básico: Flotar, respirar y desplazarte con confianza. Sin presión. Cada persona a su ritmo.

## HORARIOS

NIVEL	EDAD	DESCRIPCIÓN	GRUPOS	IDIOMA	TIEMPO	HORARIOS	
			Mín/Máx		Clase	De lunes a viernes	
<b>Bebes</b>	<b>BB24</b>	24-36 meses	Potenciar la autonomía en el agua: entrar, salir y desplazarse con ayuda	4/7	CAST/EUSK	30'	15:30 - 16:00
<b>Categoría A</b>	<b>A1</b>	3-5 años	Primer contacto con el agua. Objetivo: Primeros movimientos de flotación.	5/8	CAST/EUSK	30'	16:00 - 16:30
	<b>A2</b>	3-5 años	Nada con ayuda del adulto o material. Objetivo: Adquirir autonomía.	5/8	CAST/EUSK	30'	16:30 - 17:00
<b>Categoría B</b>	<b>B3</b>	5-8 años	Se desplaza 5m sin apoyo. Objetivo: Mejorar flotación y coordinación	5/8	CAST/EUSK	30'	17:30 - 18:00
	<b>B4</b>	5-8 años	Tiene conocimientos de croll y espalda. Objetivo: Mejorar la técnica	5/8	CAST/EUSK	30'	18:30 - 18:30
<b>Categoría C</b>	<b>C5</b>	8-12 años	Objetivo: Aprender correctamente la técnica de croll y espalda, saltos de cabeza y respiración	5/10	CAST/EUSK	30'	18:30 - 19:00
<b>Categoría D</b>	<b>D6</b>	12-16 años	Objetivo: Aprender técnica de braza, mariposa y virajes	5/10	CAST/EUSK	30'	19:00 - 19:30
<b>Adultxs</b>	<b>AA1</b>	>= 16 años	Primer contacto con el agua. Desplazamientos. Respiración. Flotación. Técnicas croll, espalda y braza.	6/10	CAST/EUSK	45'	19:30 - 20:15

## PRECIOS 2026

Socixs del club:

- Clases de 30': 64€
- Clases de 45' y bebes: 84€

No socixs:

- Clases de 30': 104€
- Clases de 45' y bebes: 144€

## COMO INSCRIBIRSE

Del 1 al 22 de mayo mediante App (recomendado), enviando por correo la hoja de inscripción o en oficinas.

Importante: En caso de inscribir a una persona menor, deberá realizarse con las credenciales de la menor.