



FEDERACIÓN NAVARRA DE NATACIÓN  
NAFARROAKO IGERIKETA FEDERAZIOA



# CAMPAÑA DE NATACIÓN DE ADULTOS HELDUENTZAKO IGERIKETA ALDIA

2022 – 2023

**3 de octubre al 22 de diciembre / urriaren 3 tik abenduaren 22 ra**

**INFORMACIÓN / ARGIBIDEA : FNN-NIF Tfno: 948 22 72 79**

[www.fnn-nif.com](http://www.fnn-nif.com)

**Plaza Aizagerría 1. Casa del Deporte / Kirolaren Etxea.**

**INSCRIPCIÓN / IZEN EMATEA:**

**A partir del 5 de septiembre / irailaren 5 tik aurrera**

**On line: <http://www.fnn-nif.com/cursos/>**

**CUOTA DE INSCRIPCIÓN / IZENA EMATEKO KUOTA: 82 €**

## ARANZADI

Lunes y miércoles

- 10, a 10,45	Perf. y mant.
- 10,45 a 11,30 h.	Iniciación
- 15,30 a 16, 15.	Perf. y mant.
- 16,15 a 17 h.	Perf. y mant.
- 17 a 17,45 h.	Perf. y mant.
- 17,45 a 18,30 h.	Iniciación
- 18,30 a 19,15 h.	Perf. y mant.
- 19,15 a 20 h.	Perf. y mant.

Martes y jueves

- 17,45 a 18,30 h.	Perf. y mant.
- 18,30 a 19,15 h.	Inic.
- 19,15 a 20 h.	Perfec y mant.
- 20 a 20,45 h.	Perf. y mant.

## U.D. ROCHAPEA

Lunes y miércoles

- 18,30 a 19,15 h	Iniciación
- 19,15 a 20 h.	Perf. y mant
- 20 a 20,45 h.	Perf. y mant.

## U. D. C. TXANTREA K.K.E

Martes y jueves

- 11 a 11, 45 h.	Iniciación
- 11,45 a 12,30 h.	Perf. y mant.

## AQUABOX SAN JORGE

Lunes y miércoles

- 10 a 10,45 h.	Iniciación
- 10,45 a 11,30 h.	Perf. y mant.
- 19,15 a 20 h.	Inic.
- 20 a 20,45 h.	Perf. y mant.

Martes y jueves

- 10 a 10,45 h.	Perf. y mant.
- 10,45 a 11,30 h.	Iniciación
- 17,45 a 18,30 h.	Perf. y mant
- 18,30 a 19,15 h.	Perf. y mant.
- 19,15 a 20 h.	Inic.
- 20 a 20,45 h.	Perf. y mant.

## C.R. GUEL BENZU

Lunes y miércoles

- 18,30 a 19,15 h.	Perf. y mant.
- 19,15 a 20 h.	Inic.
- 20 a 20,45 h.	Perf. y mant.

Martes y jueves

- 10 a 10,45 h.	Perf. y mant
- 10,45 a 11,30 h.	Inic.
- 15,30 a 16,15 h.	Perf. y mant

- 16,15 a 17 h.	Inic.
- 18,30 a 19,15 h.	Perf. y mant.
- 19,15 a 20 h .	Iniciación
- 20 a 20,45 h.	Perf. y mant.

***NIVELES / MAILAK:*** Iniciación, Perfeccionamiento y Mantenimiento / Hastapena, Hobekuntza eta Mantenimendua

Plaza Aizagerría, 1 - 31006 PAMPLONA - IRUÑA • Tfno. y Fax: 948 22 72 79 • e-mail: [info@fnn-nif.com](mailto:info@fnn-nif.com) • [www.fnn-nif.com](http://www.fnn-nif.com)

Diario de

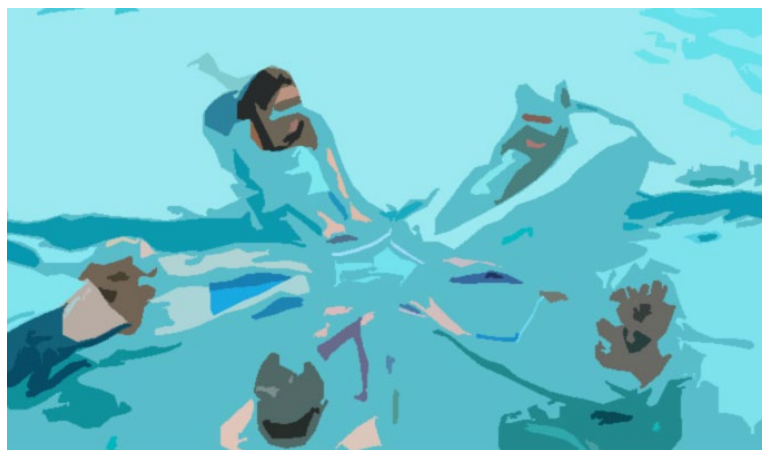
**Noticias**

Eres lo que lees

## ***NIVEL INICIACIÓN***

Para personas que no saben nadar o bien que no tienen una autonomía de desplazamiento suficiente en el agua sin apoyo de material auxiliar, que no naden al menos 15 metros con un mínimo de seguridad y tranquilidad.

***OBJETIVO: APRENDER A NADAR CON SEGURIDAD***



## ***NIVEL PERFECCIONAMIENTO / MANTENIMIENTO***

Para personas que tienen un nivel de nado capaz de realizar dos largos a la piscina sin dificultad, que sepan realizar respiraciones en el agua sumergiendo la cara y quieran perfeccionar técnica de estilos. Que se desplacen sin problema tanto boca abajo (posición ventral) como boca arriba de espaldas (posición dorsal) y para poder mejorar su condición física.

***OBJETIVO: MEJORA TÉCNICA Y DE LA SALUD FÍSICA***

