



FEDERACIÓN NAVARRA DE NATACIÓN
NAFARROAKO IGERIKETA FEDERAZIOA



Ayuntamiento de Pamplona | Iruñeko Udala



CAMPAÑA DE NATACIÓN DE ADULTOS 2022 – 2023 HELDUENTZAKO IGERIKETA ALDIA

15 de marzo al 31 de mayo / martxoaren 15 tik maiatzaren 31 ra

Del día 6 al 16 de abril (ambos inclusive) no habrá clases debido a Semana Santa

INFORMACIÓN / ARGIBIDEA : FNN-NIF Tfno: 948 22 72 79 www.fnn-nif.com

Plaza Aizagerría 1. Casa del Deporte / Kirolaren Etxea.

INSCRIPCIÓN / IZEN EMATEA:

A partir del 23 de febrero / otsailaren 23 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. Iniciación
- 19,15 a 20 h. Perf. 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. Iniciación
- 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. Iniciación
- 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. Iniciación
- 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
- 15,30 a 16,15 h. Perf. y mant.

- 16,15 a 17 h. Iniciación
- 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 • www.fnn-nif.com

Diario de

Noticias

Eres lo que lees

NIVEL INICIACIÓN

Para personas que no saben nadar, que no tengan una autonomía de desplazamiento suficiente en el medio acuático sin apoyo de material auxiliar.

Dirigido a personas que no sean capaces de nadar al menos 15 metros con un mínimo de seguridad y tranquilidad.

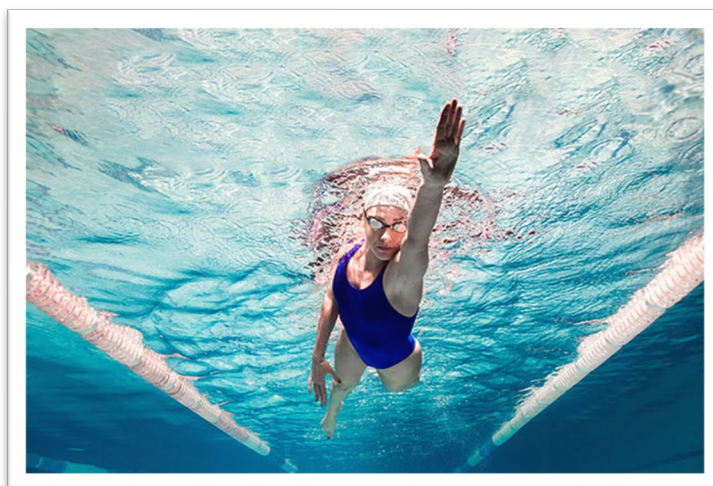
OBJETIVO: UTILITARIO, APRENDER A NADAR



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 (sumergiendo la cara en el agua) y deseen mejorar la técnica de estilos. Que sepan desplazarse tanto boca abajo (posición ventral) como boca arriba (posición dorsal) y quieran mejorar su condición física.

OBJETIVO: APRENDIZAJE TÉCNICO Y MEJORA DE LA SALUD FÍSICA





Calendario FNN-NIF 2022/23

Octubre 2022								Noviembre 2022								Diciembre 2022								Enero 2023							
Sem.	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sá	Do	Sem.	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sá	Do	Sem.	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sá	Do	Sem.	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sá	Do
39						1	2	44		1	2	3	4	5	6	48				1	2	3	4	52							1
40	3	4	5	6	7	8	9	45	7	8	9	10	11	12	13	49	5	6	7	8	9	10	11	1	2	3	4	5	6	7	8
41	10	11	12	13	14	15	16	46	14	15	16	17	18	19	20	50	12	13	14	15	16	17	18	2	9	10	11	12	13	14	15
42	17	18	19	20	21	22	23	47	21	22	23	24	25	26	27	51	19	20	21	22	23	24	25	3	16	17	18	19	20	21	22
43	24	25	26	27	28	29	30	48	28	29	30					52	26	27	28	29	30	31		4	23	24	25	26	27	28	29
44	31																							5	30	31					

Febrero 2023								Marzo 2023								Abril 2023								Mayo 2023							
Sem.	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sá	Do	Sem.	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sá	Do	Sem.	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sá	Do	Sem.	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sá	Do
5			1	2	3	4	5	9			1	2	3	4	5	13						1	2	18	1	2	3	4	5	6	7
6	6	7	8	9	10	11	12	10	6	7	8	9	10	11	12	14	3	4	5	6	7	8	9	19	8	9	10	11	12	13	14
7	13	14	15	16	17	18	19	11	13	14	15	16	17	18	19	15	10	11	12	13	14	15	16	20	15	16	17	18	19	20	21
8	20	21	22	23	24	25	26	12	20	21	22	23	24	25	26	16	17	18	19	20	21	22	23	21	22	23	24	25	26	27	28
9	27	28						13	27	28	29	30	31			17	24	25	26	27	28	29	30	22	29	30	31				

Los días señalizados en VERDE corresponden a días no lectivos, SIN CLASE

Los días señalizados en ROJO corresponden a días FESTIVOS SIN CLASE