



Vies Braves
SEA SWIMMING LANES

ENTRENAMENTS DE NATACIÓ VIES BRAVES



més informació a www.viesbraves.com

ENTRENAMENTS DE NATACIÓ VIES BRAVES

Objectiu

- * L'objectiu dels entrenaments de natació de les Vies Braves és la **iniciació i el perfeccionament** de la pràctica de la natació.
- * Les sessions presencials estaran adaptades als diferents nivells dels participants i buscaran **assolir una tècnica més fluida i eficaç de natació** que permetrà nedar lliscant per l'aigua amb la màxima eficiència, d'aquesta manera podran nedar més ràpid i durant més temps.
- * Tots els nedadors finalitzaran la temporada **preparats per nedar a les Vies Braves** durant l'estiu.
- * Durant la temporada **es realitzaran sortides al mar** per a tots els nivells.

La nostra entrenadora

Txell Figueras:

- * Llicenciada amb CAFiE, actualment coordinadora d'Activitats de Vies Braves.
- * Esportista d'alt nivell temporada 2010-2012.
- * Campiona d'Espanya en triatló-cross 2014.
- * Triatleta, nedadora i corredora de Raids d'Aventura.
- * Amant dels esports a l'aire lliure, compta amb una llarga experiència en el món de la natació i les aigües obertes.

Nivells

- * **Iniciació:** Per aquelles persones que volen **aprendre i millorar** la seva tècnica de crol sense un objectiu competitiu.
- * **Avançat:** Per aquells nedadors o triatletes que volen **augmentar el seu rendiment** i millorar la tècnica de crol.

Instal·lació

O2 Centre Wellness del Parc Migdia

Carrer Pau Vila I Dinarés, 20, 17003 Girona, España

Possibilitat d'entrenaments a domicili per grups



Horari

Dilluns i Dimecres de les 20:00h. a les 21:15h.
(des del 1 d'octubre al 14 de juny)

O₂ Centre Wellness
Parc del Migdia

+info i matricula:
info@viesbraves.com

Preus i inscripcions

Matrícula (per a noves incorporacions)

La matrícula als entrenaments de natació de les Vies Braves **inclou una primera visita individual** que estarà dirigida a conèixer a la persona, les seves capacitats i qualitats dins i fora de l'aigua.

Els que l'any passat ja formaven part dels entrenaments de Vies Braves ja **no l'han de dur a terme.**

Aquesta **visita serà obligatòria per a tots els nous interessats** a qualsevol dels entrenaments que ofereix Vies Braves i es realitzarà a la **Piscina EndlessPools de l'empresa TechnojetSwim (Aiguaviva).**

50 € (IVA inclós)

La visita incial

- * **Entrevista personal** que servirà per conèixer les necessitats i l'actualitat del nedador.
- * **Test de flexibilitat** i d'amplitud de moviment dels principals segments corporals relacionats amb la natació.
- * **Test de força** i de control del CORE, amb l'objectiu de reforçar i estabilitzar aquesta zona si és necessari.
- * **Test d'avaluació de la tècnica** de nado amb filmacions aèries i subaquàtiques.
- * **Test de resistència** aeròbica nedant.
- * Casquet de bany i bossa Vies Braves.
- * Finalment, es realitzarà un **informe dels resultats** obtinguts.

Quota mensual (escollir una de les quotes)

- **SwimOne**, de 3 a 5 entrenaments online+1 presencial/setmana.
38 €/mes (iva inc.)
- **SwimTwo**, de 3 a 5 entrenaments online+2 presencials/setmana.
45 €/mes (iva inc.)

Descomptes i promocions

- * **26 €/mes (iva inc.)** en la quota SwimOne per a **socis del O2 Centre Wellness** del Parc Migdia.
- * Packs Familiars:
 - **2 Familiars** Quota SwimTwo: **75€/mes.**
 - **3 Familiars** Quota SwimTwo: **100€/mes.**



+info i matrícula a: info@viesbraves.com

Beneficis de nedar a mar obert

Nedar al mar és un dels exercicis que més ens acosten a la natura. De fet, les persones que ho fan tenen sovint la sensació de fondre's amb l'aigua, de ser-ne un element més mentre avancen braçada a braçada. A més de carregar-nos d'energia i ajudar-nos a gaudir de l'entorn, aquesta activitat a l'aire lliure proporciona una llarga sèrie d'efectes positius. Al marge dels beneficis habituals de tots els esports, la natació ofereix la possibilitat de fer exercici sense impacte i assolir un notable desenvolupament aeròbic amb la implicació dels grans grups musculars. Ningú no discuteix que es tracta d'un dels esports més indicats per treballar el cos i la ment. Però nedar a mar obert no només et manté en forma i enforteix els músculs i la memòria, també afavoreix la sensació de llibertat.

Aquí tenim els principals beneficis d'aquesta pràctica:

- **Millora la qualitat de vida** i ajuda a retardar l'envelliment. La capacitat motriu i la memòria s'incrementen, ja que es tracta d'un exercici que requereix una gran concentració i coordinació.
- **Augmenta l'equilibri físic** i l'estat d'alerta. Contribueix a fer més ràpid i eficient el temps de reacció. Les ferides triguen menys a curar-se.
- **Crema una gran quantitat de calories**, fins a 600 cada hora. Els músculs implicats en el moviment treballen molt més que si estiguessis en terra ferma.
- Provoca un **increment i tonificació de la massa muscular**. Allarga els músculs i millora la silueta.

- Amplia la flexibilitat de la columna vertebral i **ajuda a reduir o eliminar el mal d'esquena**.
- És molt **positiu per a** l'activitat del **sistema cardiorespiratori**.
- Provoca que el cos es faci més resistent. **Augmenta el gruix dels ossos i afavoreix la circulació**. La sang s'activa i millora la postura corporal.
- La relaxació dels músculs i de la ment permet que **disminueixi l'estrès**.
- Nedar a mar obert proporciona una gran **sensació de llibertat**.

