



CLUB NATACIÓ VILANOVA

natació màsters natació sincronitzada aigües obertes

1988-2015

NA-02

Actualització: 27.09.2015
NATACIÓ

MATERIAL ENTRENAMENTS NATACIÓ

A continuació us material que s'utilitzarà pels entrenaments de natació per la temporada 2015/2016.

ACONDICIONAMENT FÍSIC EN SEC:

(Quan es realitzi aquest tipus d'entrenament el tècnic d'informarà prèviament als interessats).

Els nedadors/es hauran de portar pantalons curts esportius, malles de licra o similars, samarreta blava oficial del Club Natació Vilanova entregada la temporada 2014/2015, mitjons esportius i sabatilles esportives. Opcionalment es recomana que els/les nedadors/es portin bidó d'aigua o beguda isotònica.

En finalitzar l'entrenament d'acondicionament físic en sec els nedadors/es podran dutxar-se als vestidors habituals del Centre Esportiu de Salut "La Piscina".

Opcionalment es recomana que els nedadors/es portin bidó d'aigua o beguda isotònica.

El material sol.licitat serà obligatori a partir del dilluns 19 d'Octubre de 2015.

ACONDICIONAMENT FÍSIC AQUÀTIC I ESPECÍFIC NATACIÓ:

1 ó 2 banyadors (no es podrà utilitzar biquini en el cas de les noies), casquet de bany oficial del Club Natació Vilanova o altre de tipus silicona i ulleres de piscina. Es portarà sempre un recanvi d'ulleres i banyador.

Aquest material serà obligatori a partir de 19 d'Octubre de 2015.

En la quota del mes de novembre es farà un càrrec addicional de 20 € en concepte de material d'entrenament aquàtic. (inclou sac porta material, fusta de peus i pullboy). S'haurà de marcar tot el material amb rotulador permanent. Cada nedador/a serà la responsable de la seva custòdia. Els/les nedadors/es portaran i s'enduran aquest material cada dia que tinguin entrenament. No es podrà quedar a la piscina.

Aquest material serà entregat el dia que es faci la presentació oficials dels equips del club, abans de l'inici de l'acte, en un dia, lloc i hora encara a determinar durant el mes de novembre. Serà obligatori la seva recepció aquell dia.

Opcionalment es recomana que les nedadores portin bidó d'aigua o beguda isotònica.

Aquest material serà obligatori a partir del dia següent a la seva entrega.

Per qualsevol dubte o aclaració parlar directament amb els entrenadors.

CLUB NATACIÓ VILANOVA

Vilanova i la Geltrú, 27 de Setembre de 2015

UN CLUB BEN VIU

www.clubnataciovilanova.cat

Inscrit al registre de clubs i associacions esportives de la Generalitat de Catalunya, Federació Catalana de Natació, Real Federación Española Natación i registre municipal d'entitats i associacions de l'ajuntament de Vilanova i la Geltrú