

Vols aprendre o millorar el teu CROL?

Escale Essentielle t'ofereix una escapada esportiva durant un cap de setmana, entre les muntanyes del Pirineu català a Puigcerdà (1200 m d'altitud), a menys de 2h30 de Barcelona, prop del Pas de la Casa.

Al programa, 6 hores de natació, treball en sec a l'exterior de la piscina, però també temps lliure per gaudir de l'entorn turístic i tallar del dia a dia, també s'oferirà una activitat a l'aire lliure. 😊

Així que no ho dubteu, feu el pas!

Quan?

Del divendres 14 d'abril de 2023 a les 18:00 fins al diumenge 16 d'abril de 2023 a les 14:30

A qui va dirigida aquesta etapa?

Aquest stage és per a adults que vulguin aprendre i/o millorar el seu crol.

Per a aquest stage cal un nivell mínim: Saber nadar 25 m sense parar i saber posar el cap sota l'aigua. Es requereix un certificat mèdic de no contraindicació per a la natació.

12 places disponibles, repartides en 2 carrils.

Què inclou el curs?

Fórmula tot inclòs a 450 € *

Allotjament en habitacions dobles.

Esmorzar, Dinar al restaurant del poliesportiu i sopar al Campus.

Piscina: 4 franges d'1h30, doncs 6 hores de natació.

Treball en sec: Treball de mobilitat i col·locació fora de l'aigua.

Benestar: Sortida a les Termes de Dorres.

Les despeses de viatge i els extres durant els temps lliures no estan inclosos.

Fórmula sense allotjament a 300 €**

Dinar al restaurant del complex esportiu.

Piscina: 4 franges d'1h30, doncs 6 hores de natació.

Treball en sec: Treball de mobilitat i col·locació fora de l'aigua.

Benestar: Sortida a les Termes de Dorres.

Les despeses de viatge i els extres durant els temps lliures no estan inclosos.

Equipament a portar:

Natació: Tovalloles, banyador, gorro de bany, ulleres de natació, aletes, pales, tub snorkel frontal

Esport: pantalons curts, samarretes, jerseis,

Beneficis

- millor tècnica de natació del crol
- la capacitat de cobrir distàncies més llargues, amb menys esforç!
- exercicis per posar en marxa quan tornis a casa 🏠
- Els beneficis de l'esport en alçada 🤔

De fet, l'activitat a l'altitud té moltes qualitats, la concentració d'oxigen sent més baixa en altitud, el cos, per adaptar-se, sintetitzarà EPO. Aquesta EPO augmentarà la producció de glòbuls vermells per afavorir l'intercanvi d'oxigen. Un cop tornat a l'altitud normal, aquests intercanvis d'oxigen seran, per tant, més efectius. (que resulta en una millor respiració). Aquesta tècnica s'utilitza especialment en esportistes d'alt nivell.

- una sortida esportiva per aclarir el cap, canviar l'escenari.

On?

Puigcerdà, Pirineu Català
Condicions

Hi ha 12 places per a aquest curs.

Ens heu d'enviar el certificat mèdic abans de l'11 d'abril.

El pagament s'ha de fer en línia abans del curs. Pots pagar-lo en 4 terminis de manera gratuïta per a la Fórmula Tot Inclòs o en 3 terminis gratuïts per a la fórmula Sense Allotjament, o íntegrament, segons la teva conveniència.

Qualsevol cancel·lació realitzada abans de l'11 d'abril a les 18:00 suposarà la devolució íntegra de les sumes cobrades.

Transcorregut aquest termini, es farà automàticament una deducció d'1/4 de l'import total del curs.

Escale Essentielle es reserva el dret d'anul·lar el curs si no s'arriba a un nombre mínim de participants, fins al 11 d'abril a les 18 h.