

JORNADAS TÉCNICAS CLUB NATACIÓN TERUEL

TEMPORADA 2018/2019

A continuación se exponen las charlas que como todos años realizamos desde el Club Natación Teruel se van a llevar a cabo la semana del 4-8 de febrero. En la tabla podéis observar horarios y localización. Será en la **sala de juntas de la piscina climatizada (1^{er} piso)**.

HORA	LUNES 4	MARTES 5	MIÉRCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8
16:30 h. a 18 h.	TÉCNICA CROL Y ESPALDA (Pilar Catalán)	TALLER CORE Y ESTIRAMIENTOS (María Jesús Aguilera)	WATERPOLO (Iván Tejera y Cristina)	Inicio 16 h ADAPTACIÓN TÉCNICAS NATACIÓN AL TRIATLÓN (Javier Magallón)	AUTOCONTROL PRE-COMPETICIÓN (Sonia Daloso y Noelia Guillén)
19:00 h. a 20:30 h.	TÉCNICA CROL Y ESPALDA (Sara Oña)	TALLER CORE Y ESTIRAMIENTOS (María Jesús Aguilera)	PRIMEROS AUXILIOS EN EL MEDIO ACUÁTICO (Pilar Catalán y José Ángel Benito)	TÉCNICA BRAZA Y MARIPOSA (José Ángel Benito y Amelia Oña)	MESA REDONDA: IDEAS PARTICIPATIVAS (Junta Directiva Club Natación Teruel)
20:30 h. a 22 h.		INICIACIÓN AL CICLO INDOOR Gimnasio Global 3 GRUPOS de 30 minutos 20:30 a 21h 21 a 21:30 21:30 a 22			

- Los grupos **prebenjamín y benjamín** en horario de 16:30-19:00 horas de LUNES-VIERNES les corresponde la primera sesión de charlas (16:30 a 18 h) y a los grupos **alevín, infantil-junior, máster, triatlón y adaptada** les corresponde la segunda sesión de charlas (19:00 horas-20:30 horas).
- Indicar que en los días en que no repiten las sesiones en los dos horarios, se ha considerado la asistencia conjunta de todos los grupos. Cada nadador pueda decidir a la sesión que considere más interesante, todas ayudarán al deportista a mejorar en lo que queda de temporada.
- Para el taller del martes se recomienda llevar esterilla o toalla, así como gomas elásticas si se dispone de ello.
- El martes, para asistir a la iniciación al ciclo indoor hay que presentarse en el "GLOBAL Centro Deportivo" situado en la calle Miguel Ibañez nº6, cinco minutos antes de cada grupo y bajar a la planta -1. Actividad para todos los grupos. Cada sesión es para un máximo de 22 personas por lo que se completará por orden de llegada.
- La mesa redonda del viernes está abierta a todos los socios y padres para intentar llevar a cabo un proceso deliberativo y participativo en el que surjan nuevas ideas y propuestas para la próxima temporada.