

NATAÇÃO - CONDICIONAMENTO

Coordenador: FLAVIO ANTONIO DE SOUZA CASTRO

Autor: FRANCISCO LEPKOSKI GONÇALVES

A fim de possibilitar melhorias de técnica de natação e de condição física geral, aulas de natação são oferecidas a jovens e adultos a partir de 13 anos de idade. As aulas ocorrem terças e quintas, entre 17h30 e 21h15 nas piscinas da ESEFID. Além dos conteúdos relativos aos nados esportivos, são desenvolvidos conteúdos de nados utilitários e outros esportes aquáticos. As aulas são planejadas antecipadamente e há periodização dos conteúdos.