

ESCUELA NÁUTICA  
MUNICIPAL DE  
BENALMÁDENA



## Curso de Iniciación al Nado en Aguas Abiertas

Los cursos y entrenamientos de natación se celebrarán los días martes y jueves durante 12 semanas, en el horario de 17:00 a a 19:00 horas de la tarde, dirigido a todos los empadronados en Benalmádena mayores de 16 años. Este curso se realizará con la colaboración del Club Náutico Marítimo de Benalmádena. El precio por trimestre será de 60€ y la inscripción se realizará en la web del Club Náutico Marítimo de Benalmádena. Este curso está subvencionado por la ENMB.

El curso está destinado a la iniciación al nado en aguas abiertas y en aprender a nadar con la técnica más eficaz, con seguridad y confianza en el mar. Aprenderás a coordinar tu cuerpo, mejorar la postura, respiración y orientación.

**Ropa y material:** Neopreno, gafas de natación, toalla y ropa de cambio.