ESCUELAS

Deportivas

La recreación y la formación convergen en diferentes escenarios que nos permiten realizar eventos donde la sana competencia y la camarería son la clave para aprender y compartir.



Natación

¡Sumérgete en esta maravillosa experiencia!

La natación es una actividad súper enriquecedora para el desarrollo físico y emocional. Es considerado uno de los deportes más completos ya que pone en movimiento todos los músculos del cuerpo. Además aporta técnicas para disfrutar de las delicias del agua con seguridad.

VER REGLAMENTO

Nuestras piscinas

La seguridad y el cuidado son prioridad para nosotros como comunidad Country, es por eso que nuestras piscinas cuentan siempre con el servicio de salvavidas. Ellos acompañan las prácticas y guían en elementos claves como el calentamiento, la vuelta a la calma, uso de bloqueador y el manejo adecuado de los elementos de bioseguridad.



Tropical

Especial para compartir con los familiares y amigos. Clases de natación + Escalas + Chorros de agua + Diferentes superficies



Infantil

El ambiente especial para niños, siempre en compañía de los padres o algún adulto. Primeras experiencias en el agua con temperatura regulada.



Semi-olímpica

Escenario perfecto para la práctica de la natación. 6 carriles de salida y partidores + Reloj eléctrico

Práctica libre

Disfruta con tus familiares y amigos en el agua. Reserva uno de los carriles de nado continuo comunicándote a la línea 319 73 00 Ext. 4128 o directamente con nuestros salvavidas en la zona de piscinas.

Paquetes deportivos

Mejora tu desempeño técnico y desarrolla tácticas de nado, en compañía de uno de los profesores de nuestra Escuela.

Elige la disponibilidad horaria que más te convenga y disfruta de los beneficios de la natación. A partir del 1er año de edad.

Escuela de natación

Este es un programa especial para niños entre los 1 y 12 años. Los planes de aprendizaje de nuestra Escuela se basan en parámetros nacionales de enseñanza y cuenta con un plan de trabajo alineado a las tendencias de aprendizaje de la natación colombiana.

Contamos con diferentes etapas y niveles dependiendo del desempeño, permitiendo identificar de forma personalizada el avance por el programa.

Al iniciar el programa los alumnos son nivelados para así ubicarlos en grupos que manejen habilidades similares.

Horarios: Lunes a viernes: 4:00 p.m. a 7:00 p.m.

Pre-semillero de natación

Es un espacio en el que participan socios que comienza a tener un dominio más elaborado de las técnicas de libre, espalda y pecho y buscan mejorar sus condiciones físicas básicas. En este espacio participan niños entre los 8 y los 12 años de edad.

Semillero de natación

Programa diseñado para pre adolescentes y adolescentes entre los 12 y 17 años de edad que manejan los estilos libre, espalda y pecho en fase estabilizada y mariposa en fase elaborada.

Club de nadadores

Son aquellos que manejan todos los estilos en fase estabilizada, ya se concentran en entrenamientos más intensivos, con mayor frecuencia y dispuestos a una alta exigencia técnica.

Algunos participan solo por la pasión y el amor a este deporte y otros socios por su deseo de mantenerse activos en eventos competitivos.

Torneos internos

Espacios donde prima el respeto, la camaradería, el entretenimiento y la sana competencia. Creados para nuestros socios, en diferentes modalidades: festivales para los menores de edad y senior para los nadadores mayores, donde el ponen a prueba su desempeño técnico, encontrándose con otros socios en las piscinas.

¡CONOCE LOS BENEFICIOS DE LA NATACIÓN!

- Fortalece las articulaciones
- Aumenta la capacidad cardiovascular
- Fortalece el sistema respiratorio, aumentando la oxigenación y la capacidad pulmonar
- Reduce el stress
- Ayuda a controlar la ansiedad a través de técnicas de respiración

Las diferentes modalidades de practicar los deportes acuáticos, permiten desarrollar habilidades en las diferentes edades, desde bebés hasta adultos mayores. En el Club nos enfocamos en las metas, necesidades y gustos personales, con el acompañamiento de profesores altamente calificados y certificados por la Liga Antioqueña de Natación.

De igual manera algunos médicos recomiendan este deporte para personas con condiciones como asma, problemas de columna, autismo y algunas discapacidades.

Conoce a continuación el infograma, donde explicamos las diferentes etapas de la práctica de natacion:

FASE DE ADAPTACIÓN (7 NIVELES)
Al finalizar todos los niveles del programa de menores, los alumnos nadarán técnicamente los cuatro estilos de natación.

FASE DE PERFECCIONAMIENTO (4 NIVELES)
Al finalizar todos los niveles del programa de menores, los alumnos nadarán técnicamente los cuatro estilos de natación.

FASE ESTIMULACIÓN (4 NIVELES)
Estimular en el niño conductas que fortalezcan su normal desarrollo y proporcionen posteriormente el aprendizaje de la técnica de la natación

FASE DE APRENDIZAJE DE LA TÉCNICA (8 NIVELES)
Al finalizar todos los niveles del programa de menores, los alumnos nadarán técnicamente los cuatro estilos de natación.



Profesores y monitores acreditados por la Liga. Antioqueña



Excelentes instalaciones.



Equipo de salvavidas altamente entrenado y con una alta disposición de servicio.



FIXIS: valoraciones en fisioterapia, nutrición y/o medicina deportiva.



Evaluación de desempeño y avances en el programa.

ESCUELAS

Deportivas

COUNTRY CLUB
EJECUTIVOS

Tel: (604) 319 73 00 ext. 4100 Dir: Diagonal 28, Km 5, Av. Las Palmas # 16-129, Medellín, Antioquia