

**I N F O R M A C I Ó**  
**I N S C R I P C I Ó**

Federació Catalana de Natació  
**Diputació, 237 baixos**  
**08007 - BARCELONA**  
**Tel. 93 488 18 54**  
**Fax. 93 487 88 74**  
**E-mail: cursos@natacio.cat**

- Omplir el full d'inscripció de cursos de la F.C.N. Aquest full d'inscripció es troba a la pàgina web de la F.C.N. [www.natacio.cat](http://www.natacio.cat) en la secció de Escola de tècnics/ Formació F.C.N./ Seminaris FCN.
- Justificant de l'ingrés de 30€ amb Nom i Cognoms de l'interessat.  
Transferència bancària Caixa Tarragona  
2073-0244-97-0110163559

  
**ESCOLA CATALANA  
DE L'ESPORT**



# Seminari de NATACIÓ SINCRONITZADA



**PREPARACIÓ FÍSICA EN  
NATACIÓ SINCRONITZADA,  
PONENTS**  
**Victor Mario Maya**  
**Victor Cano**  
**Lidia Guasch**

**DATA: 9 de MAIG**  
**Lloc de realització**

**Instal·lacions de l'Escola Catalana de l'Esport (pavelló esportiu)**  
C/Sant Mateu, s/núm.08950 ESPLUGUES DE LLOBREGAT

## I N T R O D U C C I Ó

L'Escola de Tècnics de la Federació Catalana de Natació, amb l'ajuda de l'Escola Catalana de l'Esport, posa a disposició d'entrenadors/es i persones vinculades a l'ensenyament de la natació sincronitzada un seminari tècnic inclòs en el programa de Formació Continuada

## C O N T I N G U T S

9:00h – 11:30h Preparació física es seco en Natació Sincronitzada.

**Victor Mario Maya. Preparador físic de natació sincronitzada de la FCN.**

12:00h-14:00h Treball específic de Gimnàstica esportiva aplicada a la Natació sincronitzada.

**Victor Cano. Preparador físic de Gimnàstica esportiva. Col·laborador amb l'equip de natació sincronitzada de la Residència Blume.**

16:00h – 18:30h Treball específic de Gimnàstica Rítmica aplicada a la Natació sincronitzada.

**Lidia Guasch Preparador físic de Gimnàstica rítmica. Col·laborador amb l'equip de natació sincronitzada de la Residència Blume.**

## R E Q U I S I T S

Per assistir al seminari, els participants hauran de reunir les condicions següents:

- Edat mínima: 16 anys complerts en el moment de la inscripció.
- Omplir el full d'inscripció\* acompanyat de la documentació requerida.

(\*) Aquest full d'inscripció es troba a la pàgina web de la F.C.N. **www.natació.cat** a la secció de l' **Escola de tècnics/ formularis i fulls d'inscripció.**

## H O R A R I S

Horari:

Dissabte, **9 de Maig del 2009**

Matí 9:00- 14:00h Tarda 16:00 – 18:30h

**Data límit d'inscripció**  
**Dimarts, 5 de Maig de 2009**

## L L O C D E R E A L I T Z A C I Ó

**Instal·lacions de l'Escola Catalana de l'Esport (pavelló esportiu)**

C/Sant Mateu, s/núm.

08950 ESPLUGUES DE LLOBREGAT

## R E C O N E I X E M E N T I C E R T I F I C A C I Ó

El Seminari de Sincronitzada serà reconegut mitjançant una certificació d'assistència signada per l'Escola de Tècnics de la Federació Catalana de Natació .

L'Escola Catalana emetrà el certificat d'assistència corresponent

Aquest Seminari està reconegut dins el pla de formació de la Direcció General d'Ensenyaments Professionals Artístics i Especials.

## M A T R Í C U L A

**Import del seminari 30 €**

Cal fer constar a la transferència les següents dades:

Nom i cognoms de l'interessat/da

Transferència bancària Caixa Tarragona

2073-0244-97-0110163559

Concepte **Seminari Sincronitzada.**

**Si el nombre d'inscrits no arribés a 20, l'organització es reserva el dret d'anul·lar el seminari.**