

Livelli Nuoto **ADULTI**



ACQUA 1 principiante sapere:

- nessuna o poca confidenza con l'acqua



ACQUA 2 sapere:

- galleggiamenti e spostamenti elementari proni e supini



ACQUA 3 sapere:

- galleggiare e spostarsi in acqua, nuotando a crawl e dorso ma senza effettuare una respirazione corretta



DELFINO 1 sapere:

- nuotare a crawl e dorso in modo efficace



DELFINO 2 sapere:

- nuotare a crawl, dorso, rana completi



DELFINO 3 sapere:

- nuotare a crawl, dorso, rana e una farfalla elementare



SQUALO 1 - 2 sapere:

- padronanza dei quattro stili

SEGUICI SU

