II CAMPAMENTO DE NATACIÓN EN AGUAS ABIERTAS OPENSWIMMERS

Nuestro campamento estará estratégicamente ubicado en el Club San Fernando al borde de la playa en Santa Marta.
Diseñado para las personas que quieren aprender y/o dominar las habilidades que se requieren para nadar en aguas abiertas.

OS CAMP

CONTÁCTANOS

17-19 de mayo

Club Militar San Fernando,
Santa Marta

3177402906
Juan Pablo Beltrán

31021202224
Juan Guillermo Ruiz

OPEN SWIMMERS

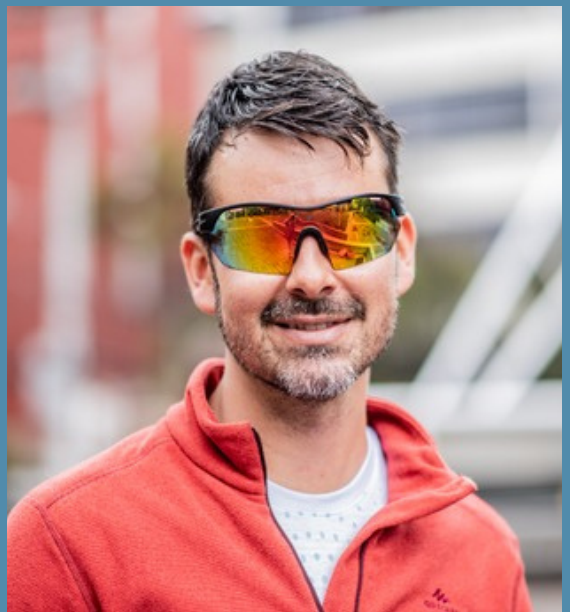
WWW.OPENSWIMMERS.COM
CONTACTO@OPENSWIMMERS.COM

ANGÉLICA CASTILLA

Consultor - Sherpa
Comunicadora Social con énfasis en Publicidad de Universidad Pontificia Javeriana
Máster en PNL, The Society of Neuro-Lingustic Programming Richard Bandler.
Estudios en Preparación Mental y Comunicación No Violenta.

JUAN P BELTRÁN

Instructor de Salvamento Acuático de Cruz Roja Colombiana, Federación Argentina de Guardavidas y Aguas Seguras.
Instructor del Postural Restoration Institute
Instructor del Método Oxygen Advantage
Instructor del método de entrenamiento GOATA



FITZGERALD VASQUEZ

Licenciado Educación Física Universidad Pedagógica Nacional
Entrenador FINA
Entrenador Selección Colombia en multiples ocasiones.

Acompañamiento Técnico y asesoría en los recorridos.

Julio Galofre nos acompañará durante los días del campamento asesorando a cada uno de ustedes en técnica y táctica en natación de aguas abiertas.

¡¡Disfrutemos de su experiencia!!

JULIO GALOFRE MONTES

Olimpico 2008 (Natacion carreras)
7 Campeonatos Mundiales de Natacion
Campeon Bolivariano, Centroamericano, sudamericano
Campeón nacional en aguas abiertas
Triple campeon Oceanman
Campeon Openswimmer

OS CAMP

¡HACKEA TUS LÍMITES, VIVE TU SUEÑO!

En este taller de dos horas, aprenderás técnicas de PNL y preparación mental para lograr tus metas en la natación en aguas abiertas. En la primera etapa, definirás tu sueño, ya sea participar en una carrera de larga distancia, mejorar tu rendimiento o disfrutar más de la natación en aguas abiertas. En la segunda etapa, identificarás y superarás tus creencias limitantes, reemplazándolas por creencias potenciadoras. Este taller es adecuado para nadadores de todos los niveles, desde principiantes hasta expertos. No importa tu nivel, este taller te ayudará a alcanzar tus objetivos en aguas abiertas.

ACCESO A TÉCNICAS DE NATACIÓN

Toda técnica tiene unos requisitos de movilidad, postura, nutrición, sicología y respiración.
En este taller nos vamos a concentrar en los requisitos necesarios para poder realizar una buena técnica de patada y brazada, y como acceder a ellas.

Entenderán como el entrenamiento de natación no solo se realiza dentro del agua, sino como sus actividades diarias afectan su rendimiento en la natación.

TÉCNICAS DE AGUAS ABIERTAS

·De la piscina a las Aguas Abiertas, Modelo de entrenamiento.
·Importancia de la orientación, determinante en los gráficos de las actividades
de control.
·Seguridad en Aguas abiertas.

INSCRIPCIONES

Valor:
$1.200.000 todo incluido
$500.000 acompañante

Transferencia Bancaria Bancolombia cuenta de ahorros 19356395568 a nombre de Juan Pablo Beltrán cédula 79938183.

Enviar comprobante de pago al Whatsapp 3177402906.

RESERVA CUPO con el 50% de la inscripción. Te

CUPOS LIMITADOS
*precio válido hasta mayo 1

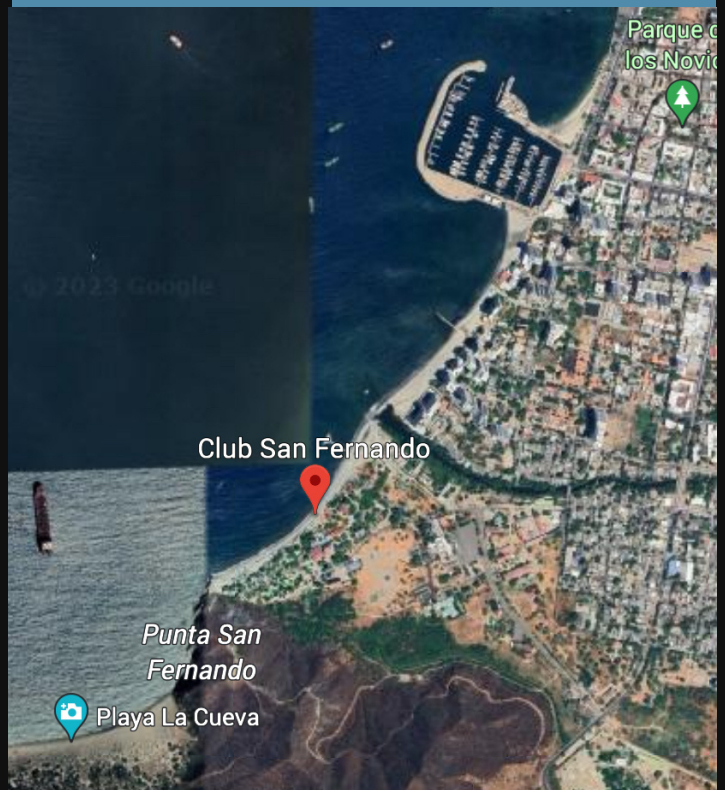
SE ACEPTAN DEVOLUCIONES HASTA EL 15 DE ABRIL

CLUB SAN FERNANDO

Ubicado estratégicamente en el Batallón Cordova de Santa Marta en el sector Bahía de Santa Marta.

Temperatura del agua en mayo 26-28°C.

Dirección Calle 24 # 2-56



ESTADÍA

El Club cuenta con un hotel de excelente nivel con habitaciones dobles o triples, piscina y playa privada en la hermosa Bahía de Santa Marta.

DÍA 1 VIERNES

14:00 Inscripción, ubicación en alojamientos y entrega de kits
18:30 Charla Julio Galofre y comida.

DÍA 2 SÁBADO

6:00 Desayuno
7:00 Travesía Playa La Cueva (2k).
10:00 Charla Técnicas Aguas Abiertas
12:00 Almuerzo
Descanso
14:00 Práctica individual Aguas Abiertas
17:00 Taller Neuro linguística
19:00 Cena
20:00 Fogata y cierre del Taller de Neuro Linguística

DÍA 3 DOMINGO

6:00 Taller Respiración
7:00 Desayuno
8:00 Recorrido largo Playa del amor 2.5 a 5 km
11:00 Taller Acceso a técnicas de natación
13:00 Almuerzo
15:00 Cierre y Clausura

PAQUETE INCLUYE

#1 Alimentación e Hidratación durante el campamento (viernes en la noche a domingo en la tarde)

Hospedaje en el Club San Fernando la noche del viernes y sábado **#2**

#3 Kit del campamento

REQUISITOS

Lo más importante que deben traer para el campamento es LA BOYA que los estará acompañando siempre que naden en el mar.
Se recomienda traer:

- Bloqueador solar
- Traje de baño
- Gafas de natación