

II CLINIC NATACIÓN EN FEMENINO "NADADORA COMPLETA"



IGUALDAD + DEPORTE

FEDERACIÓN
ORGANIZADORA



PATROCINADOR
PRINCIPAL



COLABORADOR



11 y 12 de diciembre

Ciudad Deportiva de Cáceres



+ información: www.fexnatacion.com / www.fundacionjd.com



fundación
**jóvenes
ydeporte**

Extremadura



inex
Instituto de la mujer
de extremadura

JUNTA DE EXTREMADURA

PROGRAMA



CENTRO NACIONAL DE TECNIFICACIÓN DEPORTIVA

Ciudad Deportiva de Cáceres

**INSCRIPCIONES ABIERTAS
GRATUITAS**

www.fexnatacion.com

www.fundacionjd.com

La competición se propone como objetivo la visibilidad de la superación, el trabajo, el sacrificio y el apoyo a la natación femenina en Extremadura y su base

Jornada formativa. se impartirá charlas de experiencias a cargo de mujeres pertenecientes a la natación extremeña y deporte extremeño en las áreas de gestión, entrenamiento y conciliación familiar y deporte. Además se impartirá una formación destinada al rendimiento de la mujer en la natación

- SÁBADO 11 DE DICIEMBRE -



PISCINA

COMPETICIÓN CATEGORÍAS MÁSTER - ABSOLUTA
8.30 - 9.15 H - CALENTAMIENTO
9.30 H - INICIO PRUEBAS



CHARLA EXPERIENCIAL NADADORAS EXTREMEÑAS:
"INICIO, EVOLUCIÓN Y CAMBIO"
13.15 A 14.00 H

COMIDA
14.15 - 16.00 H



**SALON
DE
ACTOS**

TALLERES "ADEMÁS DE ENTRENAR..."

TALLER I: 16.15H
"NUTRICIÓN en la MUJER DEPORTISTA"

TALLER II: 17.15H
"PROTECCIÓN DE LOS DERECHOS DE DEPORTISTAS MENORES DE EDAD. Educar en el deporte. La influencia de madres y padre"

TALLER III: 18.30H
La FISIOTERAPIA en la salud de la MUJER DEPORTISTA

PATROCINADOR
PRINCIPAL



COLABORADOR



ORGANIZADORES



JUNTA DE
EXTREMADURA

FEDERACIÓN
ORGANIZADORA



FENATACIÓN
LA WEB DE LA NATACIÓN EXTREMEÑA



La competición se propone como objetivo la visibilidad de la superación, el trabajo, el sacrificio y el apoyo a la natación femenina en Extremadura y su base

Jornada formativa. se impartirá charlas de experiencias a cargo de mujeres pertenecientes a la natación extremeña y deporte extremeño en las áreas de gestión, entrenamiento y conciliación familiar y deporte. Además se impartirá una formación destinada al rendimiento de la mujer en la natación

- DOMINGO 12 DE DICIEMBRE -



PISCINA

COMPETICIÓN CATEGORÍAS MÁSTER - ABSOLUTA

8.30 -9.15 H - CALENTAMIENTO

9.30 H - INICIO PRUEBAS

CHARLA EXPERIENCIAL NADADORA ÉLITE EXTREMEÑA

13.00 HORAS

ENTREGA DE PREMIOS

14.00 HORAS



#SOMOSNATACION

PATROCINADOR
PRINCIPAL



COLABORADOR



ORGANIZADORES



JUNTA DE
EXTREMADURA

FEDERACIÓN
ORGANIZADORA



FENATACIÓN
LA WEB DE LA NATACIÓN EXTREMEÑA



NUESTRAS CHARLAS / TALLER Y PONENTES

TALLERES " ADEMÁS DE ENTRENAR..."

"NUTRICIÓN EN LA MUJER DEPORTISTA "

Ponente: Cande Soulas

Dietista – nutricionista especialista en nutrición clínica y nutrición deportiva
y Coach nutricional.

"PROTECCIÓN DE LOS DERECHOS DE DEPORTISTAS MENORES DE EDAD. Educar en el deporte. La influencia de madres y padre"

Ponente: Silvia Bartolomé

Psicologa, especialista en Psicología Deportiva

La FISIOTERAPIA en la salud de la MUJER DEPORTISTA

Ponente: Marta Jiménez

Fisioterapeuta especialista en Fisioterapia Obstétrica y Ginecológica y en
Técnicas avanzadas de Terapia Manual en Suelo Pélvico

CHARLA EXPERIENCIAL (PISCINA)

"Nadadoras Extremeñas: inicio, evolución, y cambio"

Ponentes:

M. José Hermoso. Nadadora Máster CN Plasencia 96

Marina Mena. Nadadora Máster CN Badajoz

Begoña Gómez. Nadadora Máster CN Cáceres Los Delfines



NUESTRAS CHARLAS /TALLER ESTÁN DESTINADAS A:

Nadadoras , entrenadoras y/o cualquier persona interesada, federados o no
Inscripciones gratuitas, podrán realizarse mediante un formulario en la página de la federación
www.fexnatacion.com

PATROCINADOR
PRINCIPAL



COLABORADOR



ORGANIZADORES



JUNTA DE
EXTREMADURA

FEDERACIÓN
ORGANIZADORA



CÓMO INSCRIBIRTE EN EL EVENTO

INSCRIPCIÓN COMPETICIÓN

A través de la plataforma online LEVERADE, cada club realizará las inscripciones como en cualquier otra competición

INSCRIPCIONES FORMACIÓN

- 1/ Entra en nuestra web www.fexnatacion.com
- 2/ Pincha en I+DXT "CLINIC NATACIÓN EN FEMENINO"
- 3/ Rellena el FORMULARIO

¡NOTAS IMPORTANTES!

SI NO COMPITES, PUEDES ASISTIR A LAS FORMACIONES

CHARLAS EXPERICIAL (PISCINA)
NO HACE FALTA INSCRIPCIÓN

TALLERES : DEBES INSCRIBIRTE
PLAZAS LIMITADAS



PATROCINADOR
PRINCIPAL



COLABORADOR



ORGANIZADORES



FEDERACIÓN
ORGANIZADORA

