



**SWIM  
LAB**

**ENTRENA SIN  
LIMITES**



**EL PRIMER SWIM LAB  
DE LA REGIÓN DE VALPARAÍSO**

**DESCUBRE EL POTENCIAL DEL NADO  
EN PISCINA DE CONTRACORRIENTE**

**AUMENTA TU RENDIMIENTO**



CROACIA EN EL DEPORTE  
CLUB DEPORTIVO CROATA VALPARAÍSO  
HRVATSKI SPORTSKI KLUB



# USO PISCINA CONTRACORRIENTE, TARIFAS, VALORES PLANES Y ENTRENAMIENTO

**¡Bienvenidos a la experiencia del nado en piscina de contracorriente!**

## **Reglamento:**

La práctica del deporte de Natación obliga a todos sus nadadores usuarios del servicio de piscina a utilizar gorra y lentes de natación.

## **Implementos que debe llevar el nadador a cada sesión:**

- Gorra de natación
- Lentes de natación
- Sandalias
- Toalla

## **VALORES:**

### **NADO LIBRE**

**Duración sesión: 30 minutos**

Valor por sesión:

Socios: \$10.000

No socios: \$15.000

**Duración sesión: 45 minutos**

Valor por sesión:

Socios: \$15.000

No socios: \$20.000

**\*Niños: Acepta 1 o 2 Niños entre 5 a 10 años por el mismo precio tanto nado libre como planes de natación con entrenador.**

CLUB DEPORTIVO CROATA  
**SWIM LAB**  
**ENTRENA SIN LIMITES**  
EL PRIMER SWIM LAB DE LA REGIÓN DE VALPARAÍSO  
DESCUBRE EL POTENCIAL DEL NADO EN PISCINA DE CONTRACORRIENTE  
AUMENTA TU RENDIMIENTO  
RESERVAS WSP: +569 4177 3387



CROACIA EN EL DEPORTE  
CLUB DEPORTIVO CROATA VALPARAÍSO  
HRVATSKI SPORTSKI KLUB



## PLANES Y VALORES DE ENTRENAMIENTO

**Planes correspondientes al uso de piscina contra corriente + entrenador  
(entrenamiento personalizado)**

**MODALIDAD: APRENDE A NADAR NIÑOS Y ADULTOS**

### 1. PLAN BÁSICO – ADAPTACIÓN Y APRENDIZAJE

**Valor por sesión:**

Socios: \$20.000

No socios: \$25.000

**Objetivo:** familiarización con el medio, técnica básica, confianza en el agua.

**Duración sesión:** 45 minutos

**Planes mensuales: 10% dscto al contratar cualquiera de los planes de 4 u 8 sesiones, 20% dscto al contratar el plan de 12 sesiones y 30% dscto al contratar el plan de 16 sesiones.**

4 sesiones (1x semana)

Socios: \$80.000 - 10% = \$72.000

No socios: \$100.000 - 10% = \$90.000

8 sesiones (2x semana)

Socios: \$160.000 - 10% = \$144.000

No socios: \$200.000 - 10% = \$180.000

12 sesiones (3x semana)

Socios: \$240.000 - 20% = \$192.000

No socios: \$300.000 - 20% = \$240.000

16 sesiones (4x semana)

Socios: \$320.000 - 30% = \$224.000

No socios: \$400.000 - 30% = \$280.000



**Ideal para:**

- Personas que están aprendiendo a nadar
- Niños y adultos principiantes
- Usuarios recreativos



CROACIA EN EL DEPORTE  
CLUB DEPORTIVO CROATA VALPARAÍSO  
HRVATSKI SPORTSKI KLUB



## 2. PLAN INTERMEDIO – TÉCNICA Y CONDICIÓN

**Objetivo:** mejorar técnica, resistencia y control del nado

**Duración sesión:** 1 hora

**Valor por sesión:**

Socios: \$25.000

No socios: \$30.000

**Planes mensuales: 10% dscto al contratar el plan de 4 sesiones, 15% dscto al contratar el plan de 8 sesiones y 20% dscto al contratar el plan de 12 sesiones.**

4 sesiones (1x semana): 10% dscto por contratar este plan

Socios: \$100.000 - 10% = \$90.000

No socios: \$120.000 - 10% = \$108.000

8 sesiones (2x semana): 15% dscto por contratar este plan

Socios: \$200.000 - 15% = \$170.000

No socios: \$240.000 - 15% = \$204.000

12 sesiones (3x semana): 20% dscto por contratar este plan

Socios: \$300.000 - 20% = \$240.000

No socios: \$360.000 - 20% = \$288.000

**Ideal para:**

- Personas que ya nadan
- Mejora de técnica en estilos
- Entrenamiento físico general
- Según su nivel incluye:
- Trabajo de velocidad contra corriente
- Series específicas
- Control de ritmo



CROACIA EN EL DEPORTE  
CLUB DEPORTIVO CROATA VALPARAÍSO  
HRVATSKI SPORTSKI KLUB



### 3. PLAN PRO – ANÁLISIS BIOMECÁNICO

**Objetivo:** optimizar rendimiento con análisis técnico avanzado

**Duración sesión:** 1 hora

**Valor por sesión:**

Socios: \$35.000

No socios: \$45.000

**Incluye:**

- Grabación subacuática
- Análisis de brazada
- Corrección técnica personalizada

**iTe esperamos!**

**CLUB DEPORTIVO CROATA DE VALPARAÍSO  
SEDE REÑACA**



CROACIA EN EL DEPORTE  
CLUB DEPORTIVO CROATA VALPARAÍSO  
HRVATSKI SPORTSKI KLUB



CROACIA EN EL DEPORTE  
CLUB DEPORTIVO CROATA VALPARAÍSO  
HRVATSKI SPORTSKI KLUB