

CNBC

CLUB NATACIÓN
BAHÍA DE CÁDIZ



BOLETÍN

OCTUBRE 2024

clubnatacionbahiadecadiz.wordpress.com



TECNIFICACIÓN SELECCIÓN ANDALUZA

¡La temporada ha comenzado y estamos llenos de energía!

🎉 Felicitamos a nuestros nadadores Joaquín Pavón Soto y David Rodríguez López por su reciente jornada de tecnificación realizada con la Selección Andaluza. ¡Orgullo del club! ⭐

Lugar: Pedrera, Sevilla

Fecha: 12 de octubre de 2024

1



2



INICIAMOS LA TEMPORADA
24-25 CON FUERZA

Nuestros nadadores brillaron en la primera fase de la Liga Provincial Absoluta en Jerez de la Frontera (Cádiz) el pasado 19 de octubre. ¡Qué comienzo de temporada tan espectacular! ⭐ Cada brazada y cada segundo cuentan, y vosotros nos habéis demostrado que el esfuerzo da sus frutos. ¡Estamos orgullosos de cada uno de vosotros!

🏆 RÉCORDS PROVINCIALES 🏆

Este mes, nuestros nadadores han brillado con nuevos logros en la competición provincial:

- **Marcos Sánchez (2006)** ha establecido el récord provincial absoluto en **100 estilos**.
- **Joaquín Pavón Soto (2008)** ha logrado el récord provincial en **100 mariposa**.
- Nuestro equipo masculino, compuesto por **Marcos Serrano, Adrián González, Joaquín Pavón y Manuel Escobar**, ha alcanzado el récord provincial absoluto en el relevo de **4x100 estilos**.

¡Felicidades a todos por estos impresionantes resultados! 🎉 Estos éxitos no solo reflejan el talento de nuestros deportistas, sino también su dedicación y esfuerzo constante.

AGENDA



- 26 OCTUBRE
 - 1ª ETAPA BENJAMÍN-ALEVÍN
- 27 OCTUBRE
 - 1ª ETAPA MÁSTER
- 9 NOVIEMBRE
 - 2ª ETAPA INFANTIL-JUNIOR-ABSOLUTO
- 14-17 NOVIEMBRE
 - CAMPEONATO ABSOLUTO DE ESPAÑA DE INVIERNO
- 23 NOVIEMBRE
 - 2ª ETAPA BENJAMÍN-ALEVÍN
 - 2ª ETAPA MÁSTER
- 24 NOVIEMBRE
 - **COMIDA NAVIDAD DEL CLUB**
- 30 NOVIEMBRE - 1 DICIEMBRE
 - FINAL PROVINCIAL-CÁDIZ. INFANTIL-JUVENIL-ABSOLUTA

CONVIVENCIA - GRAN COMIDA DE NAVIDAD DEL CLUB 🎄

Este 24 de noviembre celebraremos nuestra Comida de Navidad en La Churrasquería de San Fernando.

Será una ocasión especial para convivir y disfrutar juntos: familias, nadadores y entrenadores, compartiendo una comida llena de buenos momentos. ¡Habrá un DJ en directo, un photocall para capturar los mejores recuerdos, sorteos, ... ! 🎵📸

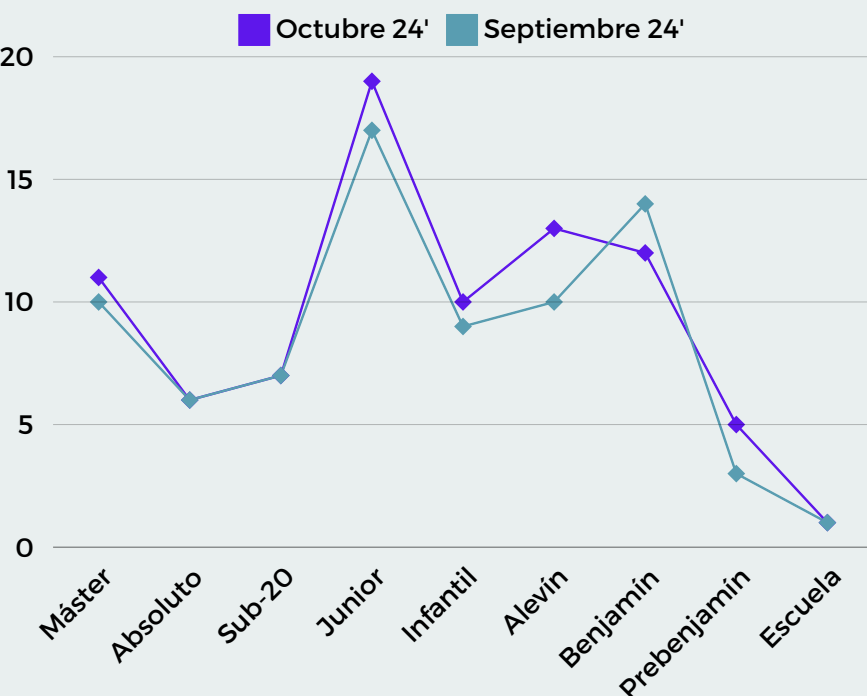


¡No olvides apuntarte! Confirma tu asistencia antes del 4 de noviembre completando el formulario. Es importante que todos los asistentes se inscriban para asegurar una organización perfecta. ¡Nos encantará contar con todos vosotros en este gran evento navideño!



¡Apúntate aquí!

**CRECEMOS GRACIAS A
TOD@S**



Somos un total de 84 nadadores.

Estamos a pocos pasos de alcanzar el objetivo de los 100 nadadores.

Lograrlo nos permitirá consolidarnos como un club de referencia en la provincia y contar con dos entrenadores a tiempo completo. ¡Necesitamos tu compromiso y energía para hacerlo realidad! 💪💙

Juntos, vamos a llevar el club a lo más alto. ¡A por todas, equipo!

**FEDERACIÓN ANDALUZA DE
NATACIÓN (FAN)**

Tras la Asamblea celebrada por la FAN para la temporada 24/25, se han establecido nuevas mínimas, han subido el precio de las licencias y ha sido presentado el calendario, que puede ser consultado en <https://www.fan.es/index.php/natacion>.

NUESTRO RETO



RETO DELFÍN

¡Peques, este es el momento de mostrar quién manda! 🐬

Invita a un amigo, primo o vecino a unirse a nuestros entrenamientos hasta Navidad.

¡Demostrad lo divertido y emocionante que es nadar con el equipo!

RETO TIBURÓN

¡Juniors y Sub-20, necesitamos vuestra ayuda! Convertíos en nuestros Embajadores del Club en redes sociales y mostrad al mundo lo que somos. ¡A compartir vuestros mejores momentos, cracks! 🐬🌟

¿SABÍAS QUE...?



Nadar no es nada fácil. 🌊 El agua es casi 800 veces más densa que el aire, así que, para avanzar, ¡necesitamos mucha fuerza! Pero no es solo cuestión de fuerza: la clave está en el equilibrio. Para ello, debemos dominar una postura alineada de cabeza, caderas, piernas y pies.

La natación es un deporte muy técnico, que exige coordinar todo el cuerpo. Al principio, cuesta concentrarse en cada parte, pero con paciencia y práctica, ¡llegas a controlarlo todo! 💪🏊‍♀️

Ser nadador no es para cualquiera: requiere fuerza, equilibrio, mente ágil, paciencia y entrenamiento constante. Solo un grupo selecto logra superarse, y tú formas parte de él. ¡Eres de los que pueden con todo! 🏆