



Aprenda a nadar

¿Todavía no sabes nadar ?

En la Asociación Cristiana de Jóvenes enseñamos a nadar hace 86 años...aunque podemos decir que los pioneros fueron nuestros indígenas.

La natación surgió como una necesidad de supervivencia, en las antiguas civilizaciones ya sea para los navegantes o como estrategia de guerra. Hay evidencias de que en el río Uruguay los indios Yaros nadaban ya en el siglo XVII. En el 2500 AC lo Egipcios reconocían las virtudes terapéuticas del agua y en la antigua Grecia para decir que una persona no era culta se le decía que "no sabía ni nadar ni leer". Los Montevideanos del siglo XIX

aprendían a nadar en la Bahía, fue en 1924 cuando la ACJ comenzó la enseñanza de natación en la primera piscina cerrada climatizada del país, miles de personas han aprendido a nadar en la ACJ en estos años.

Hoy día se le da a la natación muchísimas utilidades y se reconoce su valor: educativo como parte de la formación de las personas, utilitario como necesidad ante la práctica de otros deportes acuáticos o como seguridad para el disfrute en las playas, recreativo siendo la piscina un lugar de encuentro para el juego y la socialización, competitivo buscando la superación

personal y medirse ante otros, terapéutico e higiénico estas dos utilidades se están redimensionando ante la necesidad de combatir y prevenir patologías que como el sobrepeso, la hipertensión, la alteraciones de columna entre otras, encuentran el agua un lugar ideal para su tratamiento.

Lo más importante es que "Para aprender a nadar no hay edad..." Todavía estás a tiempo...

Si bien en edades tempranas es más fácil aprender, se puede aprender a cualquier edad. Los beneficios del agua hacen que esto sea posible a diferencia de otros deportes.

Podrás aprender en un clima placentero, la sensación de bienestar el encuentro con otros que al igual que tú están aprendiendo, la recreación y la preocupación de todos los que trabajamos en la ACJ por brindar lo mejor te garantizarán que podrás aprender sin importar ni tu edad ni tu experiencia previa, ¡Animate!

Lanzamiento

Programa Aprenda a Nadar en 24 clases: comienzo 18 de mayo. Dirigido a jóvenes y adultos que no sepan nadar. Por informes e inscripciones comunicarse a través de los teléfonos: 400 11 16 y 604 68 54.

www.acj-ymca.org

