

ENLACE INSTITUCIONAL

JOSÉ MORALES GONZALEZ

natacion [@ipn.mx](mailto:natacion@ipn.mx)

jmoralesg@ipn.mx

UBICACIÓN

A un costado de las oficinas de
la alberca en Zacatenco
5557296000 ext. 54676

SEDES Y HORARIOS

REQUISITOS

Documentos de identificación:

- Acta de nacimiento
- CURP
- Credencial que lo acredite
como alumno del IPN

3 fotografías tamaño infantil color o
blanco y negro

Hoja de vigencia IMSS, ISSSTE

Descargar, leer, firmar y entregar:

- FORMATO UNIVERSAL
- AVISO DE PRIVACIDAD
- LINEAMIENTOS

DESCRIPCION DE LA DISCIPLINA

- ¿Qué es?
La natación es un deporte que consiste en el movimiento y desplazamiento en el agua, utilizando los brazos y las piernas. Es una actividad física que se puede realizar tanto de forma recreativa como competitiva, y se practica en diferentes estilos, como crol, la dorso, pecho y mariposa.
- ¿Para qué sirve?
La natación sirve para mejorar la condición física general, la resistencia cardiovascular y muscular, y la flexibilidad. Además, es una actividad de bajo impacto que puede ser practicada por personas de todas las edades, lo que la convierte en una opción ideal para aquellos que buscan mantener una buena salud sin sobrecargar sus articulaciones.
- Beneficios:
Mejora la salud cardiovascular
Tonificación muscular
Bajo impacto
Aumenta la flexibilidad
Control del peso
Mejora la capacidad pulmonar
Beneficios para la salud mental
Mejora de la postura