

# 24 NATACIÓN SOLIDARIA CLUB NATACION TARAZONA

## Tarazona 24 Horas Nado Solidario

20 Diciembre '14  
10:00H

24 h  
Nadando por la  
Esclerosis Múltiple

**RETO:** 24h de nado ininterrumpido por una buena causa.

**CAUSA:** recaudar fondos para la Fundación Aragonesa de Esclerosis Múltiple.

**PARTICIPA** con nuestro Club para cumplir el reto.

**Donativo 3€**

**ACTIVIDADES:** sesiones de acuático, gimnasia terapéutica acuática, charlas a cargo de dos importantes figuras del deporte paralímpico:



**Diego Velázquez** Triatleta Campeón del Mundo Tri3 de Larga Distancia con Esclerosis Múltiple.



**Javier Hernández** Periodista y nadador, diploma paralímpico en Londres 2012.

**Inscripciones:** [nataciontarazona@gmail.com](mailto:nataciontarazona@gmail.com) (Bea 607 905 574)  
Polideportivo Tarazona (Yolanda 615 952 516)  
Delegación Cultura Ayto Tarazona

Colaboran:

Organiza:



**FECHA: 20 DICIEMBRE 2014**

**HORA COMIENZO: 10:00 H**

**LUGAR: POLIDEPORTIVO MUNICIPAL TARAZONA**

24 h ininterrumpidas de nado: Se reservará una calle íntegra para nadadores miembros del Club y las dos calles de al lado para las personas que nos acompañen en este reto.

El Donativo será de 3 €, y serán íntegramente destinados a favor de la Fundación Aragonesa de Esclerosis Múltiple, FADEMA.

Si no quieres nadar, también podrás participar acudiendo al resto de actividades paralelas de carácter informativo y deportivo que se celebrarán durante toda la jornada:

10:30h: Sesión Acuático.

11:00 a 11:45h: Entrenos técnicos.

12:00 h: Charla "Natación y Superación personal", a cargo del deportista paralímpico Javier Hernández Aguirán

16:00 h: Gimnasia Terapéutica en el agua, a cargo de Asociación Pierres. A la misma hora se ofrecerá una visita guiada a cargo de Tarazona Monumental, con salida desde la Catedral.

17:15 h: Charla del triatleta Diego Velázquez, deportista con Esclerosis Múltiple "Beneficios del deporte para personas con E.M"

18:30 h: Sesión de Acuático.

19:30 a 20:15h: Entrenos técnicos.

### INSCRIPCIONES E INFORMACIÓN:

[nataciontarazona@gmail.com](mailto:nataciontarazona@gmail.com) (Beatriz Villanueva: 607 905 574)  
(Yolanda Magallón: 615 952 516)

Polideportivo Municipal Tarazona  
Delegación de Cultura del Ayto. Tarazona

## **Ficha inscripción 24 h Nado Solidario Nadando por la Esclerosis Múltiple**

**Nombre y Apellidos:**

\_\_\_\_\_

**Fecha Nacimiento:** \_\_\_\_\_

**Hora de preferencia de nado:** \_\_\_\_\_

**Teléfono:** \_\_\_\_\_

**E-mail:** \_\_\_\_\_

### **Horario participación otras actividades**

- Sesión Aeróbic 10:30h**
- Sesión Aerobic 18:30h**
  
- Gimnasia Terapéutica 16:00h**
  
- Entrenos Técnicos 11:00h**
- Entrenos Técnicos 19:30h**
  
- Visita guiada**