



CURSETS I ESCOLA
DE **PÀDEL**
TORTOSA I JESÚS



ESCOLA
DE **RÍTMICA**

CURS **2020-2021**

www.wintortosa.cat

CURSETS DE NATACIÓ

EDATS

- Nadons: de 0 a 2 anys amb l'acompanyament del pare o la mare.
- Infantil: persones de 3 a 6 anys.
- Jove: persones de 12 a 17 anys.
- Adult: persones de 18 a 65 anys.

NIVELLS

NADONS

El programa d'activitats aquàtiques per a nadons pretén proporcionar un conjunt de vivències que el familiaritzin amb el medi aquàtic i que contribueixin al seu desenvolupament evolutiu. A més, el programa dona la possibilitat a mares i pares de contribuir activament en el desenvolupament general del nadó.

- **Grup 1:** de 6 a 11 mesos
- **Grup 2:** de 12 a 18 mesos
- **Grup 3:** de 19 mesos a 2 anys i mig.

INFANTIL

Programa específic per a nens d'entre 3 i 6 anys amb l'objectiu de familiaritzar-los amb el medi aquàtic de manera suau, engrescadora i adaptada a les seves característiques psicofísiques. Els participants assoliran un domini d'habilitats aquàtiques essencials per garantir la seguretat a l'aigua.

- **Grup Cranc/Tortuga:** Nens que s'inicien, no tenen autonomia i necessiten familiaritzar-se amb el medi aquàtic.
- **Grup Cavallet:** Nens que l'any passat van fer el curs inicial però encara no tenen total autonomia.
- **Grup Pingüí:** Nens amb autonomia assolida i que són capaços de nedar de manera autònoma de 5 a 7 metres sense material.
- **Grup Dofi:** Nens que es desplacen durant 12 metres de manera autònoma i amb moviment circular altern de braços.

JOVES / SWINFIT

Adreçat a joves d'entre 13 i 18 anys que sàpiguin nedar de manera bàsica els estils de crol i esquena durant una distància de 200 metres. El SWINFIT és una nova modalitat de pràctica d'activitats aquàtiques amb l'objectiu de millorar la condició física gràcies a la combinació de tres disciplines diferents: l'aprenentatge tècnic dels estils de natació, la introducció al salvament i socorrisme aquàtic, i l'entrenament de força.

- **Material:** Ulleres de natació i tub (*snorkel*), pales de natació (mans), *pullbuoy*; taula i aletes de natació curtes.

És obligatori que cada alumne disposi del seu material específic. Per a més informació podeu consultar-ho amb atenció a l'usuari o amb el responsable tècnic de l'activitat.

ADULT

- **Inicial:** Adreçat a persones que no han practicat curset de natació amb anterioritat i vulguin adquirir les habilitats motrius bàsiques per tal d'aconseguir autonomia.
- **Bàsic:** Dirigít a aquelles persones que tenen autonomia al medi aquàtic i volen millorar la seva qualitat de vida mitjançant la natació, desenvolupant el benestar físic i social.
- **Avançat:** Aquest nivell ofereix un aprenentatge tècnic dels estils de crol i esquena, al mateix temps que un desenvolupament de la condició física cardiovascular i dels nivells de força.
- **Perfeccionament:** Adreçat a persones adultes que tenen un correcte domini tècnic dels estils de crol i esquena i s'inicien en braça i papallona.

CURSETS DE NATACIÓ

HORARIS I QUOTES

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
6:30 - 7:30	AVANÇAT	AVANÇAT	AVANÇAT	AVANÇAT	AVANÇAT	
	PERFECCIONAMENT		PERFECCIONAMENT		PERFECCIONAMENT	
7:30 - 8:30	AVANÇAT	AVANÇAT	AVANÇAT	AVANÇAT	AVANÇAT	
		PERFECCIONAMENT		PERFECCIONAMENT		
8:30 - 9:30						
9:30 - 10:30		BÀSIC		BÀSIC		
	INICIAL	AVANÇAT	INICIAL	AVANÇAT		
10:30 - 11:30						NADONS
11:30 - 12:30						NADONS
15:30 - 16:30	INICIAL	BÀSIC	INICIAL	BÀSIC		
16:30 - 17:30					NADONS	
17:30 - 18:30	INFANTIL/ESCOLA				NADONS	
18:30 - 19:30					INFANTIL/ESCOLA	
19:30 - 20:30					SWINFIT	BÀSIC
20:30 - 21:30	AVANÇAT		AVANÇAT			
	PERFECCIONAMENT		PERFECCIONAMENT			

TIPUS DE CURSET	FREQÜÈNCIA SETMANAL	PREU ABONAT	PREU NO ABONAT
NADONS	1 dia / setmana	20,00 €/mes	40,00 €/mes
INFANTIL	1 dia / setmana	10,50 €/mes	21,00 €/mes
INFANTIL	2 dies / setmana	16,00 €/mes	32,00 €/mes
INFANTIL	3 dies / setmana	18,00 €/mes	36,00 €/mes
JOVE I ADULT	1 dia / setmana	12,50 €/mes	25,00 €/mes
JOVE I ADULT	2 dies / setmana	19,00 €/mes	38,00 €/mes
JOVE I ADULT	3 dies / setmana	24,00 €/mes	48,00 €/mes

Els preus inclouen l'IVA.

- Els grups han de tenir un mínim de persones inscrites.
- El preu per a abonats també serà d'aplicació per a les filles i fills menors d'edat de persones abonades
- S'aplicarà un descompte del 15% a aquelles persones que acreditin família nombrosa, família monoparental, persones a l'atur o menors d'edat amb els progenitors en situació d'atur, persones amb discapacitat (mínim del 33%) o persones pensionistes.

COORDINADA PEL CLUB NATACIÓ TORTOSA

OBJECTIU

L'escola de natació pretén el desenvolupament integral dels infants mitjançant les activitats aquàtiques. L'objectiu de l'escola és apropar la natació a tots els nens i nenes, independentment del seu nivell, per tal que assolixin autosuficiència en el medi aquàtic, aprenguin els aspectes bàsics de la natació i, finalment, perfeccionin la tècnica dels diferents estils i altres habilitats específiques de la natació.

EDATS

- Nens de 7 a 11 anys.

NIVELLS

NIVELL 1 COCODRILS / *Iniciació aquàtica*

Nens amb autonomia aquàtica per nedar 25 metres de crol i esquena sense ajuda.

- Aquesta etapa s'orienta al desenvolupament de les habilitats bàsiques i una introducció a les aquàtiques.
- Es treballen els desenvolupaments afectius, físics, socials i cognitius, i s'introdueix el treball en equip a partir de jocs col·lectius.
- Sessions de 50 minuts de natació amb un temps dedicat al treball fora de la piscina.

Què hi aprendrà el nen?

- A desenvolupar habilitats aquàtiques per al domini del medi.
- A adquirir un ampli control motriu dins i fora de la piscina.
- A adquirir un gran ventall d'experiències en activitats aquàtiques.

Material: Ulleres de natació i tub (*snorkel*), pales de natació (mans), *pullbuoy* i taula.

NIVELL 2 TAURÓ / *Fonaments tècnics*

Nens amb capacitat per nedar 50 metres de crol, esquena i braça.

- Aquesta etapa pretén construir els fonaments tècnics per a què l'esportista tingui un correcte desenvolupament esportiu a l'aigua.
- Sessions de 50 minuts de natació amb un temps dedicat al treball fora de la piscina.

Què hi aprendrà el nen?

- A construir fonaments tècnics per a l'aprenentatge d'estils de natació.
- A dotar l'esportista d'eines per al correcte desenvolupament de moviments específics de natació.
- A introduir el concepte de disciplina.

Material: Ulleres de natació i tub (*snorkel*), pales de natació (mans), *pullbuoy*; taula i aletes de natació curtes.

És obligatori que cada alumne disposi del seu material específic. Per a més informació podeu consultar-ho amb atenció a l'usuari o amb el responsable tècnic de l'activitat.

ESCOLA DE NATACIÓ

HORARIS

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
17:30 - 18:30	ESCOLA NATACIÓ NIVELL 1	ESCOLA NATACIÓ NIVELL 1	ESCOLA NATACIÓ NIVELL 1	ESCOLA NATACIÓ NIVELL 1	ESCOLA NATACIÓ NIVELL 1
	ESCOLA NATACIÓ NIVELL 2	ESCOLA NATACIÓ NIVELL 2	ESCOLA NATACIÓ NIVELL 2	ESCOLA NATACIÓ NIVELL 2	ESCOLA NATACIÓ NIVELL 2
18:30 - 19:30	ESCOLA NATACIÓ NIVELL 1	ESCOLA NATACIÓ NIVELL 1	ESCOLA NATACIÓ NIVELL 1	ESCOLA NATACIÓ NIVELL 1	ESCOLA NATACIÓ NIVELL 1
	ESCOLA NATACIÓ NIVELL 2	ESCOLA NATACIÓ NIVELL 2	ESCOLA NATACIÓ NIVELL 2	ESCOLA NATACIÓ NIVELL 2	ESCOLA NATACIÓ NIVELL 2

QUOTES

FREQÜÈNCIA SETMANAL	PREU ABONAT	PREU NO ABONAT
1 dia / setmana	10,50 €/mes	21,00 €/mes
2 dies / setmana	16,00 €/mes	32,00 €/mes
3 dies / setmana	20,00 €/mes	40,00 €/mes
4 dies / setmana	27,00 €/mes	54,00 €/mes

Els preus inclouen l'IVA.

- El preu per a abonats també serà d'aplicació per a les filles i fills menors d'edat de persones abonades.



ESCOLA DE RÍTMICA

GRUP ESCOLA

OBJECTIU

- Ballar amb un ritme i moviments diferents.
- Guanyar confiança.
- Gaudir de la interpretació i el ball.
- Iniciar en els moviments de la gimnàstica rítmica.

EDATS

- Nens i nenes de 3 a 9 anys. (1)
- Nens i nenes de 9 a 14 anys. (2)



HORARIS

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
17:30 - 18:30		ESCOLA DE RÍTMICA (1)		ESCOLA DE RÍTMICA (1)	
18:30 - 19:30		ESCOLA DE RÍTMICA (2)		ESCOLA DE RÍTMICA (2)	

GRUP COMPETICIÓ

OBJECTIU

- Fomentar la interrelació amb el cos, la música i altres aparells
- Desenvolupar la creativitat, l'expressió corporal i el ritme
- Desenvolupar l'àmbit psicomotriu a escala individual i grupal
- Perfeccionar la tècnica específica de la gimnàstica rítmica en totes les vessants.
- Iniciar-se en el món de la competició.

HORARIS

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
17:30 - 20:30		GRUP COMPETICIÓ		GRUP COMPETICIÓ	

LLOC

- Pavelló de Ferreries

QUOTES

TIPUS D'ACTIVITAT

Escola de rítmica

PREU ABONAT

14,00 €/mes

PREU NO ABONAT

20,70 €/mes

Els preus inclouen l'IVA.

INICIACIÓ

OBJECTIU

- Dirigit als nens i nenes més petits i a aquells que comencin a provar el pàdel.
- Que l'alumne es diverteixi i que vegi el pàdel com un element de diversió.
- Treballar exercicis específics d'iniciació al pàdel per a conèixer-ne els cops bàsics.
- Potenciar la coordinació i motricitats dins de la pista.
- Introducció de cops més específics d'atac i defensa.

Màx. 6 persones per grup

HORARIS

WIN Jesús

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
16:30	ESCOLA NENS				
17:30	ESCOLA NENS				
18:30	ESCOLA NENS				

WIN Tortosa

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
17:30	ESCOLA NENS				
18:30	ESCOLA NENS				

Les franges horàries són orientatives. El responsable tècnic de l'activitat serà l'encarregat de definir els grups en funció dels nens inscrits i del nivell en la pràctica de pàdel.

CURSETS PER A ADULTS (+16) INICIACIÓ - PERFECCIONAMENT

OBJECTIU

- Dirigit a totes aquelles persones que es vulguin iniciar en el pàdel o millorar el seu nivell de joc.
- Perfeccionar el nivell de colpeig i la manera de jugar.
- Millorar la tàctica i l'estratègia.
- Treballar la coordinació, resistència física i to muscular en general.
- Es motivarà la competició dins els mateixos grups.

Màx. 3 persones per grup

HORARIS

Consulteu horaris i disponibilitat al responsable tècnic de l'activitat en el moment de la inscripció.

Com a mesura de seguretat sanitària, és obligatori que cada alumne porti la seva pala de pàdel.

QUOTES

TIPUS D'ACTIVITAT	FREQÜÈNCIA SETMANAL	PREU ABONAT	PREU NO ABONAT
Nens	2 dies / setmana	25,00 €/mes	50,00 €/mes
Adult (+16)	2 dies / setmana	28,00 €/mes	56,00 €/mes

Els preus inclouen l'IVA.

- El preu per a abonats també serà d'aplicació per a les filles i fills menors d'edat de persones abonades.
- S'aplicarà un descompte del 15% a aquelles persones que acreditin família nombrosa, família monoparental, persones a l'atur o menors d'edat amb els progenitors en situació d'atur, persones amb discapacitat (mínim del 33%) o persones pensionistes.



WIN Tortosa

Plaça 1 d'Octubre, 14-15
43500 Tortosa (Tarragona)

Tel. 977 504 707

info@wintortosa.cat

HORARI

De dilluns a divendres, de 6:30 h a 22:00 h
Dissabte, de 9:00 h a 14:00 h i de 16:00 h a 20:00 h
Diumenge, de 10:00 h a 14:00 h



WIN Jesús

Ctra. de Jesús a Roquetes, 23
43590 Jesús-Tortosa (Tarragona)

Tel. 674 315 711

info@wintortosa.cat

HORARI

De dilluns a divendres de 8:00 a 14:30 h i de 16:00 a 21:30 h
Dissabte, de 10:00 a 15:00 h i de 16:00 a 21:30 h
Diumenge, d'11:00 a 15:00 h

www.wintortosa.cat