

CURSETS DE NATACIÓ

EDATS

- Nadons: de 0 a 2 anys i mig amb l'acompanyament del pare o la mare.
- Infantil: persones de 3 a 6 anys
- Jove: persones de 13 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 18 mesos
- **Grup 2:** de 19 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.

- **Nivell 0 - Grup Cranc:** Nens i nenes que s'inicien, no tenen autonomia i necessiten familiaritzar-se amb el medi aquàtic.
- **Nivell 0 Repetidors - Grup Cavallet:** Nens i nenes que l'any passat van fer el curs inicial (nivell 0 Cranc). Familiarització inicial assolida i certa autonomia amb ajuda de material auxiliar.
- **Nivell 1 - Grup Pingüí:** Nens i nenes amb autonomia assolida. S'inicien en desplaçaments bàsics, són capaços de nadar de manera autònoma de 5 a 7 metres sense material en posició ventral.
- **Nivell 2 - Grup Dofí:** Nens i nenes que es desplacen durant 12 metres de manera autònoma amb moviment circular altern de braços. S'inicien en desplaçaments en diverses posicions: ventral i dorsal.

JOVES / SWINFIT

El SWINFIT és una nova modalitat de pràctica d'activitats aquàtiques amb l'objectiu de millorar la condició física gràcies a la combinació de l'entrenament de força i l'aprenentatge dels estils de natació. Va adreçat a joves d'entre 13 i 17 anys que sàpiguen nedar de manera bàsica els estils de natació durant una distància aproximada de 200 metres. Manuelles, discs, barres, pilotes medicinals, fitball... el SWINFIT és molt variat, motivant i suposa un repte a cada entrenament!

ADULT

- **Inicial:** Adreçat a persones que no han practicat cursat de natació amb anterioritat i vulguin adquirir les habilitats motrius bàsiques per tal d'aconseguir autonomia.
- **Bàsic:** Dirigit 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
6:30 - 7:30	AVANÇAT	AVANÇAT	AVANÇAT	AVANÇAT	AVANÇAT
	PERFECCIONAMENT		PERFECCIONAMENT		PERFECCIONAMENT
7:30 - 8:30	AVANÇAT	AVANÇAT	AVANÇAT	AVANÇAT	AVANÇAT
		PERFECCIONAMENT		PERFECCIONAMENT	
9:30 - 10:30	INICIAL	BÀSIC	INICIAL	BÀSIC	
		AVANÇAT		AVANÇAT	
16:30 - 17:30	INICIAL	BÀSIC	INICIAL	BÀSIC	NADONS
17:30 - 18:30	INFANTIL				NADONS
18:30 - 19:30	INFANTIL				INFANTIL
19:30 - 20:30	SWIMFIT	BÀSIC	SWIM FIT	BÀSIC	
		AVANÇAT		AVANÇAT	
20:30 - 21:30	AVANÇAT		AVANÇAT		
	PERFECCIONAMENT		PERFECCIONAMENT		

TIPUS DE CURSET	FREQÜÈNCIA SETMANAL	PREU ABONATS	PREU NO ABONATS
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 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.