

INFORMACIÓ I PREUS ACTIVITATS AQUÀTIQUES ADULTS



MILLORA DE LA CONDICIÓ FÍSICA

AIGUA GIM

Exercicis de gimnàstica realitzats en el medi aquàtic amb la motivació de la música. És una activitat física completa, segura, divertida i apta per a tothom, però destinada a persones amb bona mobilitat aquàtica. Es realitza a la piscina profunda i té una durada de 45 minuts.

AIGUA SALUS

Exercicis de gimnàstica realitzats a la piscina poc profunda amb la motivació de la música. És una activitat física completa, segura, divertida i apta per a tothom, però destinada a persones amb poca mobilitat o poc domini del medi aquàtic. Té una durada de 45 minuts.

MANTENIMENT

Orientat a les persones que han assolit un nivell elevat de la tècnica dels diferents estils i tenen un bon domini del medi aquàtic. En aquesta modalitat es persegueix el manteniment i millora de la condició física mitjançant els principis i sistemes bàsics d'entrenament. Té una durada de 45 minuts.

PREU CURSET (4 Setmanes)	Abonat Piscina + Poliesportiu	Abonat Piscina o Poliesportiu	No Abonat
2 dies / setmana	7.50 €	15.80 €	31.70 €
3 dies / setmana	10.70 €	20.90 €	42.40 €
4 dies / setmana	12.70 €	26.00 €	50.50 €
5 dies / setmana	14.80 €	27.60 €	54.60 €
6 dies / setmana	16.90 €	29.60 €	58.20 €

APRENTATGE DE LA NATACIÓ

INICIACIÓ

Exercicis encaminats a l'adaptació i al descobriment del medi aquàtic a través d'una sèrie de moviments bàsics que intervenen en l'aprenentatge de la natació per arribar a realitzar respiracions, immersions, flotacions, salts i desplaçaments amb ajuda de material de flotació o sense. Té una durada de 45 minuts.

PERFECCIONAMENT

Curset col·lectiu encaminat a millorar la tècnica de l'estil de crol, esquena i braça a través d'exercicis de respiració, flotació, propulsió i coordinació. Té una durada de 45 minuts.

PREU CURSET (Trimestral)	Abonat Piscina + Poliesportiu	Abonat Piscina o Poliesportiu	No Abonat
2 dies / setmana	20.90 €	41.90 €	63.30 €
3 dies / setmana	25.50 €	50.50 €	76.00 €