

# INFORMACIÓ I PREUS CURSETS DE NATACIÓ



## PROGRAMA NATACIÓ INFANTIL I JOVES

### Estrelles



Curset d'**iniciació** adreçat a aconseguir la familiarització amb el medi aquàtic i el descobriment 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. Les sessions es realitzen en grups de 10 alumnes i tenen una durada de 45 minuts. ( a partir de 4 anys ) - ( Piscina poc profunda )

### Gambetes



Curset orientat a nens i nenes que realitzen desplaçaments de curta distància en posició ventral i dorsal, amb ajuda de material de flotació o sense, salts, immersions, equilibris... i utilitzen els seus propis recursos i autonomia. Les sessions es realitzen en grups de 12 alumnes i tenen una durada 45 minuts. (A partir de 4 anys) - (Piscina profunda)

### Tortugues



**Aprenentatge** dels principals moviments que intervenen en el domini del medi aquàtic i de la tècnica dels estils de crol i esquena, i també entendre i practicar els exercicis fonamentals de la natació, aconseguint realitzar els moviments per desplaçar-se en el medi aquàtic amb el control correcte de la respiració, la propulsió i flotació. Les sessions es realitzen en grups de 12 alumnes i tenen una durada 45 minuts. ( a partir de 4 anys ) - ( Piscina profunda )

### Pops



Modalitat adreçada a **millorar** els principals moviments que intervenen en el medi aquàtic, es preten aconseguir que l'alumne realitzi desplaçaments amb una tècnica de l'estil de crol i esquena correcta, en aquest curset es coneixeran els moviments que intervenen en la tècnica de l'estil de braça. Les sessions es realitzen en grups de 12 alumnes i tenen una durada 45 minuts. ( a partir de 4 anys ) - (Piscina profunda ).

### Cavallets



Curset encaminat al **perfeccionament** de la tècnica dels estils de crol, esquena i braça a través d'exercicis de respiració, propulsió, flotació i de coordinació. Els alumnes seran capaços de nedar els tres estils de natació de manera correcta i una distància considerable. Les sessions es realitzen en grups de 12 alumnes i tenen una durada 45 minuts. ( a partir de 4 anys ) - ( Piscina profunda ).

### \*\*Taurons

### \*\*Manteniment Menors



Orientat a nens i nenes que han assolit un **nivell elevat** de la tècnica dels estil de crol, esquena i braça i tenen un bon domini del medi aquàtic. En aquesta modalitat es persegueix el manteniment i millora de la condició física mitjançant pincipis i sistemes bàsics d' entrenament. Les sessions es realitzen en grups de 12 alumnes i tenen una durada 45 minuts. (Taurons menors 14 anys i manteniment majors 14 anys ) - (Piscina profunda )

#### PREU CURSET ( 4 Setmanes )

#### ABONAT

#### NO ABONAT

3 dies / setmana

33,70 €

\*\*23,50 €

53,60 €

\*\*35,70 €

2 dies / setmana

28,60 €

\*\*16,90 €

44,40 €

\*\*30,60 €

1 dia / setmana

23,50 €

\*\*11,70 €

35,70 €

\*\*24,50 €

## PROGRAMA NATACIÓ INFANTIL

### Modalitat: Estrelles

**Dies d'activitat** Dilluns i dimecres

**Horaris**

**Dies d'activitat** Dimarts i dijous

**Horaris**

- 

**Dies d'activitat** Divendres

**Horaris**

- 

### Modalitat: Gambetes

**Dies d'activitat** Dilluns i dimecres

**Horaris**

- 17.50h – 18.35 h

**Dies d'activitat** Dimarts i dijous

**Horaris**

- 17.50h - 18.35 h

**Dies d'activitat** Divendres

**Horaris**

- 17.50h - 18.35 h

### Modalitat: Tortugues

**Dies d'activitat** Dilluns i dimecres

**Horaris**

- 17.50h - 18.35 h

**Dies d'activitat** Dimarts i dijous

**Horaris**

- 17.50h - 18.35 h

**Dies d'activitat** Divendres

**Horaris**

- 17.50h – 18.35 h

### Modalitat: Pops

**Dies d'activitat** Dilluns i dimecres

**Horaris**

**Dies d'activitat** Dimarts i dijous

**Horaris**

- 18.40h – 19.25 h

**Dies d'activitat** Divendres

**Horaris**

- 18.40h – 19.25 h

### Modalitat: Cavallets

**Dies d'activitat** Dilluns i dimecres

**Horaris**

- 18.40h – 19.25 h

**Dies d'activitat** Dimarts i dijous

**Horaris**

- 

**Dies d'activitat** Divendres

**Horaris**

- 

## PROGRAMA JOVES

**Modalitat: Taurons. Menors 14 anys**

**Modalitat: Manteniment Menors. Major 14 anys**

**Dies d'activitat** Dilluns i dimecres

**Horaris**

- 18.40h – 19.25 h

**Dies d'activitat** Dimarts i dijous

**Horaris**

- 18.40h – 19.25 h

**Dies d'activitat** Divendres

- **Horaris** 18.40h – 19.25 h