

Activitats de natació — 2017-2018

Cursets de Natació adults

Natació utilitària
Natació Terapèutica
Entrenador personal

Activitats d'aquas

Aquagym
Aquasalut

Abonats piscina

Complex esportiu Fabra

Complex Esportiu Fabra

Rambla de Fabra i Puig, núm. 47

Tel. 93 345 67 89

www.cnsantandreu.com



**CLUB NATACIÓ
SANT ANDREU**

Natació mensual

Horari	Dies	Activitat	Preu soci	No soci
8.00-8.45	Variable	I-A-M de Dll a Dv	30,00€	41,00€
9.10-9.55	Variable	I-A-M de Dll a Dv	30,00€	41,00€
9.10-9.55	Variable	Combi. Nat+Aqua (3)	35,00€	47,00€
16.30-17.15	Variable	I-A-M de Dll a Dj	28,00€	40,00€
19.45-20.30	Variable	Entren. Dll-Dt-Dj-Dv	28,00€	40,00€

OPCIÓ A) 2 classes d'aqua - 1 classe de natació

OPCIÓ B) 2 classes de natació - 1 classe d'aqua.

Nivells cursets natació

Inici: Persones que no saben nedar.

Autonomia: Persones que neden sense coordinació.

Manteniment: Persones que neden amb coordinació.

Entrenament: Persones que neden correctament tres estils.

Natació Terapèutica - mensuals

Horari	Dies	Activitat	Preu soci	No soci
12.00-12.45	DI-Dc	Natació terapèutica	47,00€	67,00€
12.00-12.45	Dt-Dj	Natació terapèutica	47,00€	67,00€
A concretar	A concretar	10 sessions Nat. terapèutica	150,00€	170,00€

Natació terapèutica

Teràpia aquàtica per a la salut funcional. Entrevista amb el monitor o la monitora.

Portar informe mèdic. Omplir full personal. Orientat cap a gent amb patologies.

Natació anuals

Horari	Dies	Activitat	Preu soci	No soci
9.00 - 9.55	Ds	Autonomia - Manteniment	149,00 €	248,00 €

Normativa (susceptible de canvis per raons organitzatives)

No es permetrà l'entrada a cap acompanyant.

En el cas de persones discapacitades podran entrar un màxim de dos acompanyants.

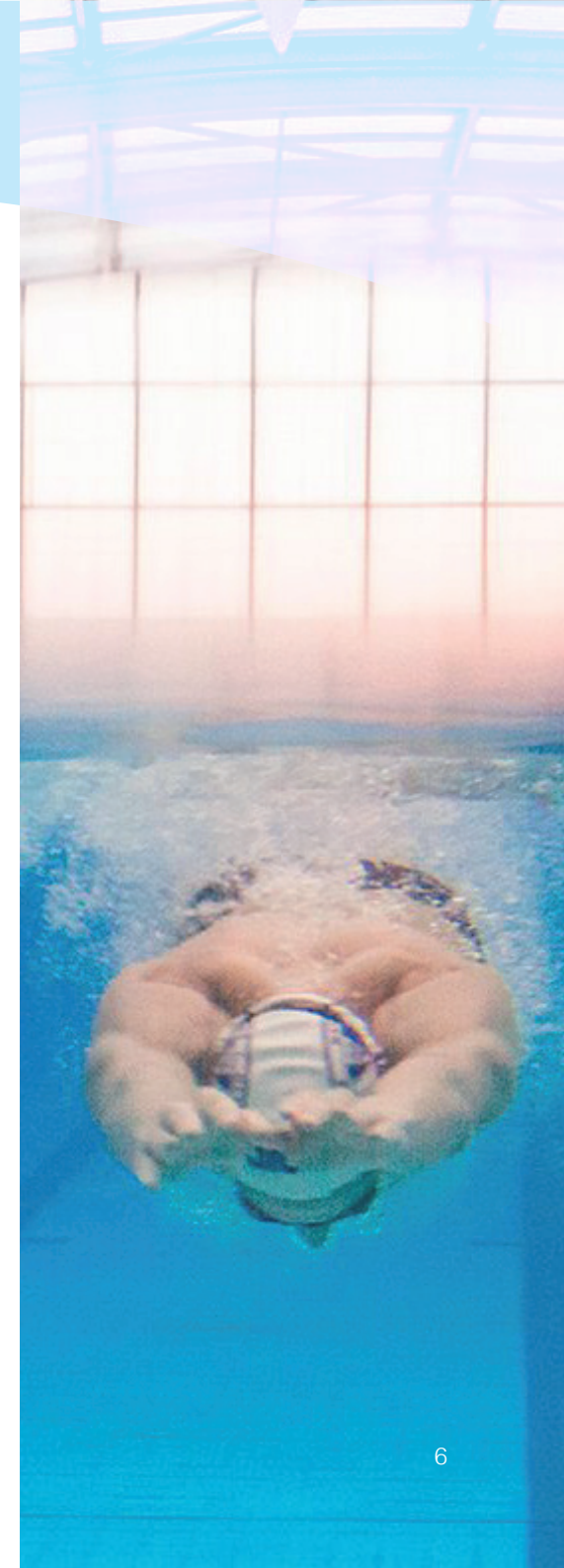
Molt Important

Un cop abonada i confirmada la plaça, no es retornaran els diners. Qualsevol canvi estarà subjecte a la disponibilitat de places.

NO s'acceptarà cap transferència passada la data màxima i perdrà la plaça.

Cada persona podrà realitzar un màxim de tres inscripcions i s'atendrà les persones per rigorós ordre d'arribada.

CARNET ACREDITATIU OBLIGATORI PER A NO SOCIS.
PREU: 5€/carnet



Dates d'inici i acabament

	Inici	Final
Natació/Terapèutiques	12 de setembre	calendari escolar
Aguas	12 de setembre	calendari escolar

Els dies 12, 13 i 14 de juny de 2018 no hi haurà classes.
Al mes de juny es facturarà 1/2 mes.

Edats

Adults	a partir dels 18 anys
Aguas	a partir dels 18 anys
Entrenador personal	a partir dels 18 anys

Inscripcions

Rambla de Fabra i Puig, núm. 47. tel. 93 345 67 89
De dl a dv. de 10.00h a 13.00h de 16.00 h a 20.45h / Ds. de 10.00h a 12.45h
Tenen continuïtat els alumnes del curs anterior.

A partir del 15 de juny de 2017 per als socis i abonats.

A partir del 21 de juny de 2017 per als cursetistes del curs anterior.
(Imprescindible portar carnet del curset o rebut del pagament)

A partir del 27 de juny de 2017 per al públic en general.

Requisits

Lliurar fitxa d'inscripció a les oficines indicant l'horari desitjat.
- Cursets mensuals: dades bancàries per domiciliar els rebuts. Baixes amb 10 dies d'antelació.
- Cursets anuals: per cada mes posterior a l'octubre es cobrarà proporcionalment.

Pagament:

Cursos mensuals: mitjançant domiciliació bancària.
Cursos trimestrals o anuals (podeu triar una de les dues opcions):
1.- Pagament directe a oficines amb targeta bancària.
2.- Pagament en efectiu mitjançant transferència bancària en compte establert per CNSA.
S'haurà de portar el comprovant del banc en un termini de 48 hores a les oficines del club per tal de donar per formalitzada la inscripció.

Natació - Entrenador personal

Preus

Socis:

Sessió 1 persona: 19€ per sessió
Sessió 2 persones: 15€ per sessió i persona.
Pack 10 sessions individual: 150€

No socis:

Sessió 1 persona: 24€ per sessió.
Sessió 2 persones: 19€ per sessió i persona.
Pack 10 sessions individual: 170€

Contacte

Primer s'haurà de contactar amb la coordinadora de natació per reservar el dia i l'hora de les sessions.

Coordinadora:

Pili Ronda
Tel **93 345 67 89**
pili.ronda@cnsantandreu.com

Abonats Piscina Fabra - Mensuals

Franja horària	Horari	Preu
Matí	07.00-13.00h	39€
Migdia	13.00-16.00h	30€
Tarda	16.00-22.00h	50€
Total	07.00-22.00h	60€

- Abonaments vàlids de dilluns a divendres (*no festius*).
- Els mesos de juny, juliol, agost i setembre no hi haurà activitat.
- Temps d'estada màxima: 3 hores.
- A partir de 16 anys.



Activitats d'Aqua mensuals (horari variable)

Aguas variable MATÍ

Horari	dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
8.00 - 8.30	-	Gym Exp	-	Gym Exp	Gym Exp
9.15 - 10.00	Gym	Salus	Gym	Gym	Salus
10.00 - 10.45	Salus	Gym	Salus	Gym	Gym
15.15 - 16.15	-	Gym	-	-	-

Preus: Socis 31,50€ - No Socis 48€

Assisteix a les classes que vulguis en horari de matí.

Aguas variable TARDA

Horari	dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
17.15 - 18.00	-	-	-	-	Gym
18.15 - 19.00	Gym	Gym	Gym	Gym	Gym
19.15 - 20.00	-	-	Gym	-	Gym
19.30 - 20.15	Gym	Gym	-	Gym	-
20.15 - 21.00	-	-	Gym	-	-

Preus: Socis 31,50€ - No socis 48€

Assisteix a les classes que vulguis en horari de tarda.

Aguas variable TOTAL

Preus: Socis 34,50€ - No socis 52€

Assisteix a les classes que vulguis en horari de matí i tarda.

Activitats d'Aqua mensuals (horari fixe)

Horari	Dies	Activitat	Preu soci	No soci
09.15 - 10.00	dm	Aquasalut	20,50€	28,50€
09.15 - 10.00	dj	Aquagym	20,50€	28,50€
09.15 - 10.00	dv	Aquasalut	20,50€	28,50€
10.00 - 10.45	dv	Aquagym	20,50€	28,50€
15.15 - 16.00	dm	Aquagym	20,50€	28,50€
17.15 - 18.00	dv	Aquagym	20,50€	28,50€
18.15 - 19.00	dv	Aquagym	20,50€	28,50€
19.15 - 20.00	dc	Aquagym	20,50€	28,50€
20.15 - 21.00	dc	Aquagym	20,50€	28,50€

Breu explicació de les activitats

- **Aquagym**
Treball de totes les diferents modalitats: aquatono, aquastep, aquazumba..., durant les diferents sessions. Treball de moderat a intens.
- **GymExp**
Activitat molt intensa
- **Aquasalut**
Treball suau de tots els grups musculars, dels estiraments i posturals. Orientat cap a la gent gran. Portar informe mèdic.

