

# Activitats de natació 2019-2020

## Cursets de Natació adults

Natació utilitària  
Natació Terapèutica  
Entrenador personal

## Activitats d'aquas

Aquagym  
Aquasalut

## Abonats piscina

Complex esportiu Fabra



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	31,00€	43,00€
9.10-9.55	Variable	I-A-M de Dll a Dv	31,00€	43,00€
9.10-9.55	Variable	Combi. Nat+Aqua (1)	36,00€	49,00€
16.30-17.15	Variable	I-A-M de Dll a Dj	29,00€	42,00€
19.45-20.30	Variable	Entren. Dll a Dv (2)	31,00€	43,00€

- 1) 2 classes de natació - 3 classes d'aqua.
- 2) Dimecres treball muscular (piscina de 20m).

### 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	47,50€	68,00€
12.00-12.45	Dt-Dj	Natació terapèutica	47,50€	68,00€

### 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	153,00 €	256,00 €

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.

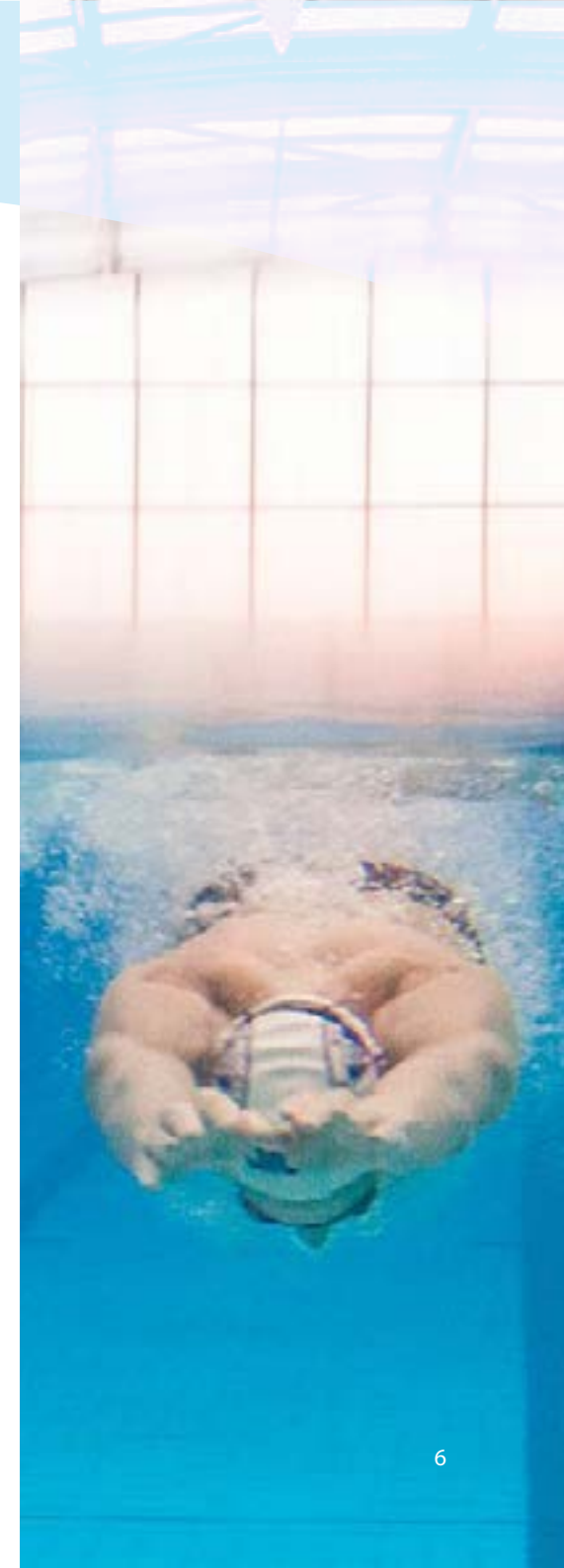
**CARNET ACREDITATIU OBLIGATORI PER A NO SOCIS.**

**PREU: 5€/carnet**

\* Recàrrec per devolució del rebut: 6,48€.

\* Les baixes s'hauran de notificar abans del dia 20 de cada mes i per escrit mitjançant formulari oficial del Club.

Mentre no s'efectuï aquesta baixa per escrit, el Club Natació Sant Andreu entendrà que els serveis contractats o les activitats contractades són de plena satisfacció per part de l'usuari.



## Dates d'inici i acabament

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

Els dies 8, 9 i 10 de juny de 2020 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 de dilluns 17 de juny de 2019 per als socis i abonats.

A partir de dimecres 19 de juny de 2019 per als cursetistes del curs anterior.  
(Imprescindible portar carnet del curset o rebut del pagament)

A partir de dimecres 26 de juny de 2019 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.

- Cursets anuals: per cada mes posterior a l'octubre es cobrarà proporcionalment.

## Natació - Entrenador personal

### Preus

#### Socis:

Sessió 1 persona: 19,50€ per sessió

Sessió 2 persones: 15,50€ per sessió i persona.

Pack 10 sessions individual: 152€

Pack 10 sessions 2 persones: 122€/persona.

#### No socis:

Sessió 1 persona: 24,50€ per sessió.

Sessió 2 persones: 19,50€ per sessió i persona.

Pack 10 sessions individual: 173€

Pack 10 sessions 2 persones: 142€/persona.

### Contacte

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

### Coordinadora:

Pili Ronda

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
8.30 - 9.00	-	Gym Exp	-	Gym Exp	Gym Exp
9.15 - 10.00	Gym	Aquazumba	Gym	Gym	Salus
10.00 - 10.45	Salus	Gym	Salus	Gym	Gym
15.15 - 16.15	-	Gym	-	-	-

Preus: Socis 32€ - No Socis 49€

Assisteix a les classes que vulguis en horari de matí.

### Aguas variable TARDA

Horari	dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
18.15 - 19.00	Aquazumba	Gym	Aquazumba	Gym	Gym
19.15 - 20.00	-	-	-	-	Gym
19.30 - 20.15	Gym	Gym	- Gym	Gym	-

Preus: Socis 32€ - No socis 49€

Assisteix a les classes que vulguis en horari de tarda.

### Aguas variable TOTAL

Preus: Socis 35€ - No socis 53€

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	Aquazumba	21€	29€
09.15 - 10.00	dj	Aquagym	21€	29€
09.15 - 10.00	dv	Aquasalut	21€	29€
10.00 - 10.45	dv	Aquagym	21€	29€
15.15 - 16.00	dm	Aquagym	21€	29€
18.15 - 19.00	dv	Aquagym	21€	29€
19.30 - 20.15	dc	Aquagym	21€	29€

### Breu explicació de les activitats

- **Aquagym**  
Treball de totes les diferents modalitats: aquatono, aquastep, 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.
- **Aquazumba**  
Combina la filosofia del zumba amb la resistència que ofereix l'aigua.

