

# ACTIVITATS DE NATACIÓ 2020 - 2021



CLUB NATACIÓ  
SANT ANDREU

## **Natació adults**

Natació utilitària

Natació Terapèutica

Entrenador personal

## **Activitats d'aquas**

Aquafitness

Aquahiit

Aquasalut

## Natació mensual

Horari	Dies	Activitat	Preu soci	No soci
8.00-8.45	Variable	I-A-M de Dll a Dv	32,00€	44,00€
9.10-9.55	Variable	I-A-M de Dll a Dv	32,00€	44,00€
9.10-9.55	Variable	Combi. Nat+Aqua (1)	37,00€	50,00€
16.30-17.15	Variable	I-A-M de Dll a Dj	30,00€	43,00€
19.45-20.30	Variable	Entren. Dll a Dv (2)	32,00€	44,00€

1) 2 classes de natació - 3 classes d'aqua.

2) Dimecres treball muscular (piscina de 20m).

## Nivells classes 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	48,00€	69,00€
12.00-12.45	Dt-Dj	Natació terapèutica	48,00€	69,00€

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€	255,00€

## Natació - Entrenador personal

### Preus

#### Socis

Sessió 1 persona: 20,00€ per sessió  
Sessió 2 persones: 16,00€ per sessió i persona.  
Pack 5 sessions individual: 85€  
Pack 5 sessions 2 persones: 70€/persona.  
Pack 10 sessions individual: 152€  
Pack 10 sessions 2 persones: 122€/persona.

#### No socis

Sessió 1 persona: 25,00€ per sessió.  
Sessió 2 persones: 20,00€ per sessió i persona.  
Pack 5 sessions individual: 100€  
Pack 5 sessions 2 persones: 80€/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  
tecnicos.piscinafa@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	-	AquaExp	-	AquaExp	AquaExp
9.15 - 10.00	Aquafitness	Aquazumba	Aquafitness	Aquafitness	Aquasalut
10.00 - 10.45	Aquasalut	Aquafitness	Aquasalut	Aquafitness	Aquafitness
15.15 - 16.15	-	Aquafitness	-	-	-

Preus: Socis 33€ - 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	Aquafitness	Aquafitness	Aquazumba	Aquafitness	Aquafitness
19.15 - 20.00	-	-	-	-	Aquafitness
19.30 - 20.15	Aquahiit	Aquafitness	Aquafitness	Aquahiit	-

Preus: Socis 34€ - No socis 51€

Assisteix a les classes que vulguis en horari de tarda.



## Aguas variable

Preus: Socis 36€ - No socis 53€

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

## NOVETAT Activitats d'Aqua mensuals variable: un dia a escollir

Assisteix a la classe que vulguis en horari de matí o tarda.

Preus: Socis 22€ - No Socis 30€

### Breu explicació de les activitats

#### Aquafitness

Entrenament cardiovascular i de força-resistència muscular.

Treball de moderat a intens.

#### AquaExp

Activitat de 30min. intensa.

#### Aquasalut

Treball suau de tots els grups musculars, dels estiraments i posturals. Orientat cap a la gent gran.

Portar informe mèdic.

#### Aquahiit

Entrenament cardiovascular i de força-resistència muscular d'alta intensitat.

#### Aquazumba

Combina la filosofia del zumba amb la resistència que ofereix l'aigua.



## Dates d'inici i acabament

	Inici	Final
Natació/Teràpèutiques	14 de setembre	calendari escolar
Aguas	14 de setembre	calendari escolar

Els dies 3, 4 i 5 de juny de 2021 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 08.00h a 21.00h / Ds. de 10.00h a 12.45h

A partir del 26 d'agost de 2020 per als socis.

A partir del 31 d'agost per als cursetistes del curs anterior 2019-2020 de natació o abonats.  
Imprescindible portar el carnet del curset o rebut de pagament.

A partir del 2 de setembre de 2020 per al públic 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.



## 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: 6,64€.

\* 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.

## Normativa

No es permetrà l'entrada a cap acompanyant.

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



Complex Esportiu Fabra  
Rambla Fabra i Puig, 47  
Tel. 93 345 67 89  
[www.cnsantandreu.com](http://www.cnsantandreu.com)