

ACTIVITATS AQUÀTIQUES 2022-2023

Nadons · Infantil · Primària · Secundària

	Informació	Inici - Final	Renovacions	Data	Modalitat	Carnet
Cursets anuals i mensuals	No fem ponts. Els dies d'esdeveniments esportius no es recuperen.	12 Setembre 2022 - Calendari escolar	Cursetistes actuals i canvis d'horari. Tindran preferència alumnes que continuïn amb el mateix dia i hora.	14-17 juny	Formulari online	Obligatori per a no socis/sòcies. Preu Carnet: 5€
	Matrícula per a noves inscripcions de persones no sòcies: 45€		Socis i sòcies (preferent) i fills i filles de socis i sòcies	18-21 juny		
			Públic en general	27 juny	Presencial	

NADONS MENSUALS 6 A 36 MESOS

Horari	Dies	Tipus	Nadó soci/a	Nadó no soci/a
16.15 - 16.45	dimecres	6-24 mesos	38,00€	55,00€
	divendres			
16.15 - 17.00	dimecres	25-36 mesos		
	divendres			
10.00 - 10.45	dissabte			
11.00 - 11.30	dissabte	13-24 mesos		
12.00 - 12.30		6-12 mesos		

Aquesta activitat es realitza amb la participació d'una persona adulta.

L'objectiu és familiaritzar-se amb el medi gaudint de l'activitat.

· Nadons 6 a 12 mesos:

Estimulació i socialització del nadó mitjançant l'aigua i el joc.

· Nadons 13 a 24 mesos:

Potenciació de l'autonomia i llibertat d'actuacions del nadó al medi.

· Alevins 25 a 36 mesos:

Treball de les habilitats i transició cap als cursos amb monitoratge.

INFANTIL ANUAL: 2019 AL 2017

Horari	Dies	Nivells	Infant soci/a	Infant no soci/a
17.25 - 18.10	de dilluns a divendres	Tots els nivells	171,00€	289,00€
18.15 - 19.00				
9.00 - 9.45	dissabte			
10.00 - 10.45				
11.00 - 11.45				
12.00 - 12.45				

Mitjançant el cos i el joc, treballem els conceptes primaris/bàsics de la flotació, respiració, sensacions i els lliscaments al medi aquàtic.

Els grups es fan per nivell (el determina l'equip tècnic), no per edat.

· DB- Dofí Blanc: Familiarització amb el medi aquàtic.

· DV- Dofí Verd: Iniciació a les activitats aquàtiques.

· DBL- Dofí Blau: Autonomia en el medi aquàtic.

· DVM- Dofí Vermell: Domini del medi aquàtic.

Servei de vestidor: 15€ /mes a part de l'activitat.

PRIMÀRIA ANUAL: 2016 AL 2011

Horari	Dies	Nivells	Infant soci/a	Infant no soci/a
17.25 - 18.10	de dilluns a divendres	Tots els nivells	149,00€	263,00€
18.15 - 19.00				
9.00 - 9.45	dissabte			
10.00 - 10.45				
11.00 - 11.45				
12.00 - 12.45				

Treballem els conceptes tècnics dels estils des de la coordinació dels processos de propulsió-respiració fins als treballs específics pel domini de l'aigua.

- CB- Cavallet Blanc: Control respiratori.
- CG- Cavallet Groc: Tècnica bàsica.
- CG- Cavallet Carbassa: Tècnica d'estils.
- CV- Cavallet Verd: Coordinació general.
- CBL- Cavallet Blau: Domini global del medi aquàtic.
- CVM- Cavallet Vermell: Iniciació a l'entrenament.

GENT JOVE: ESO - BATXILLERAT

Horari	Dies	Nivells	Infant soci/a	Infant no soci/a
16.30 - 17.15	divendres	I - E	149,00€	263,00€
19.00 - 19.45		E		
12.00 - 12.45	dissabte	M - E	42,00€	56,00€
19.00 - 19.45	de dill a dj	M - E		

Treball adaptat a les necessitats tècniques, físiques i emocionals introduint els aspectes del coneixement del propi cos i físic.

Per qüestions de control, les absències s'han de justificar signades.

- Inici: Conceptes tècnics dels estils des de la coordinació.
- Manteniment: Tècnica dels estils amb condicionament físic.
- Entrenament: Treball aeròbic/anaeròbic, pulsacions i sèries.

* Mensual variable: Combinació d'exercicis de natació i físics.

NORMATIVA:

- Per un bon funcionament de l'activitat, s'hauran de seguir les indicacions del personal del Club.
- L'entrada serà pel c/Dublín. Cursetistes amb activitat a les 17.25h, entren a les 17.15h. Cursetistes de les 18.15h, a les 18.05h.
- La puntualitat és essencial per l'organització de l'activitat. Si s'arriba tard i la porta està tancada, per qüestions organitzatives us haureu d'esperar fora de la instal·lació fins que algú de l'equip tècnic pugui anar-hi.
- Alumnes no socis/sòcies d'aquesta instal·lació no poden fer ús dels vestidors generals reservats per als socis/sòcies.
- Alumnes de primària i secundària es canviaran sols als vestidors de l'esquaix. És recomanable l'ús dels armariets.
- Alumnes d'infantil es canviaran als vestidors de grup acompanyants d'una persona adulta que haurà d'estar durant el curset.
- Eviteu les aglomeracions a les escales. L'equip tècnic baixarà a recollir i deixar l'alumnat d'infantil.
- Tota la roba ha d'anar marcada amb el nom i cognom. Roba piscina: banyador, casquet, sabatilles (havaianes no) i tovallola.
- No es pot acudir al curset en cas d'erupcions a la pell, febre i/o malalties contagioses.
- Per raons d'organització, el Club es reserva el dret de modificar el grup.
- L'ensenyant i la Direcció podrà suspendre el dret d'entrada en el cas de no seguir les normes establertes.
- Per a qualsevol aclariment o consulta, us podeu adreçar al correu: tecnicspiscinafa@cnsantandreu.com