

ACTIVITATS AQUÀTIQUES

ADULTS/ES 2022-23



CLUB NATACIÓ
SANT ANDREU

Inscripcions presencials
a partir del 29 d'agost
de 9.00 a 14.00 i de 16.00 a 21.00h

ACTIVITATS MENSUALS AMB MONITORATGE

	Informació	Inici - Final	Requisits	Renovacions	Carnet
A PARTIR DE 16 ANYS NATACIÓ AQUAGYM PERSONALS	No fem ponts. Els dies d'esdeveniments esportius no es recuperaran	12 Setembre 2022	Lliurar la fitxa d'inscripció a les oficines del Club amb les dades bancàries per domiciliar els rebuts	Cursetistes actuals	Obligatori per a no socis/sòcies. Preu Carnet: 5 €
	Les baixes s'han de notificar abans del dia 20 mitjançant el formulari del Club o per correu. Recàrreg de devolució: 7 €	-		Canvis de dia i hora	
		Calendari escolar		Inscripcions nous socies/es	
				Públic en general	

NATACIÓ

Horari	Dies	Nivell	Preu soci/a	Preu no soci/a
8.00 - 8.45	variable	I - M - E	34,50 €	47,50 €
9.10 - 9.55				
16.30 - 17.15			32,50 €	46,50 €
19.45 - 20.30		E	34,50 €	47,50 €
9.00 - 9.55	dissabte	M - E	165 € (anual)	275 € (anual)

L'objectiu principal és adquirir un bon domini de l'aigua, de les habilitats pròpies de la natació i, per als més avançats, millorar el condicionament físic.

- Inici: Adreçat a persones que no saben nedar.
- Manteniment: Processos de propulsió-respiració-nado.
- Entrenament: Treball aeròbic/anaeròbic, pulsacions i sèries.

Matrícula noves inscripcions No socis 35 €

AQUAGYM

Enfocat al treball de tonificació muscular i de resistència aeròbica utilitzant la resistència de l'aigua.

- AquaEx, AquaFitness: Entrenament cardiovascular i de força-resistència muscular. Treball de moderat a intens.
- AquaHit: Entrenament cardiovascular i de força-resistència muscular d'alta intensitat.
- AquaSalut: Treball suau de tots els grups musculars, dels estiraments i posturals. Orientat cap a la gent gran.

	Horari	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Preu soci/a	Preu no soci/a	Preu soci/a	Preu no soci/a
Matí	8.30 - 9.00		AquaEx		AquaEx	AquaEx	33 €	49 €	36 €	53 €
	9.15 - 10.00	AquaFitness	AquaFitness	AquaFitness	AquaFitness	AquaFitness				
	10.00 - 10.45	AquaSalut	AquaFitness	AquaSalut	AquaFitness	AquaSalut				
Tarda	19.15 - 20.00	AquaHit	AquaFitness	AquaFitness	AquaHit	AquaFitness	20 €	30 €		

NATACIÓ TERAPÈUTICA

Horari	Dies	Activitat	Preu soci/a	Preu no soci/a
12.00 - 12.45	dilluns i dimecres	Natació terapèutica	52 €	74,50 €
	dimarts i dijous			

- Treball individualitzat.
- Teràpia aquàtica per a la salut funcional.
- Portar informe mèdic.
- Orientat cap a persones amb patologies.
- Omplir full personal

Matrícula noves inscripcions No socis 45 €

ENTRENAMENTS PERSONALS

Horari	Sessions	Persones	Preu soci/a	Preu no soci/a
a convenir	1	1	30 €	35 €
		2	27 € c/u	30 € c/u
	5	1	135 €	140 €
		2	130 € c/u	135 € c/u
	10	1	255 €	260 €
		2	250 € c/u	255 € c/u

- Primer s'haurà de contactar amb coordinació per reservar dia i hora a través del correu: tecnicspiscinafa@cnsantandreu.com
- Orientat a:
 - Persones amb fòbies.
 - Millorar la tècnica dels diferents estils.
 - Entrenaments personalitzats.
 - Proves específiques: triatló, ironman, oposicions.

ACTIVITATS MENSUALS SENSE MONITORATGE

ABONAMENTS PISCINA

Inici - Final	Horari	Dies	Temps	Preu
Octubre 2022 - Maig 2023	7.00 - 13.00 Matí	de dilluns a divendres	estada màxima: 3 hores	40 €
	13.00 - 16.00 Migdia			30 €
	16.00 - 22.00 Tarda			50 €
	7.00 - 22.00 Total			60 €



NORMATIVA:

- La puntualitat és essencial per a facilitar l'organització de l'activitat.
- En el cas de persones amb discapacitat, podrà entrar un acompanyant.
- Per un bon funcionament de l'activitat, s'hauran de seguir les indicacions del personal del Club.
- 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 i/o l'ensenyant.
- 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 a la coordinació de cursets: tecnicspiscinafa@cnsantandreu.com



CLUB NATACIÓ
SANT ANDREU



@nataciosantandreu



@cnsantandreu



@cnsantandreu