

ACTIVITATS AQUÀTIQUES PERSONES ADULTES

2023-2024

ACTIVITATS MENSUALS AMB MONITORATGE

A PARTIR DE 18 ANYS NATACIÓ AQUAGYM ENTRENAMENTS PERSONALS			
Informació	Inici - Final	Requisits	Carnet
Els dies de pont i lliure disposició escolar sí que hi ha activitat. Els dies d'anul·lació de curset per esdeveniment esportius no es recuperaran.	12 Setembre 2023 - Calendari escolar	Lliurar la fitxa d'inscripció a les oficines del Club amb les dades bancàries per domiciliar els rebuts.	5 € Obligatori per a persones no sòcies.
Les baixes s'han de notificar abans del dia 20 mitjançant el formulari del Club o per correu. Recàrrec per devolució de rebut: 7 €			
No es retornen els diners			
Inscripcions	Inscripcions presencials a partir del 28 d'agost de 9.00 h a 14.00 h i de 16.00 h a 21.00 h.		

NATACIÓ

Horari	Dies	Preu soci/sòcia	Preu no soci/sòcia	Nivell
8.00-8.45	Variable de dilluns a divendres	36,50 €	50,50 €	I-M-E
9.10-9.55				
16.30-17.15	Variable de dill a dij	34,50 €	49,50 €	E
19.45-20.30	Variable de dill a dv	36,50 €	50,50 €	
9.00-9.55	Dissabte	175,50 € (anual)	292,50 € (anual)	M-E

Matrícula noves inscripcions persones no sòcies **35 €**

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.

AQUAGYM

Horari	Dies	Activitat	Preu soci/sòcia		Preu no soci/sòcia	
8.30-9.00	Dm - Dj - Dv	AquaEx	35 €	38 €	52 €	56 €
9.15-10.00	De dilluns a divendres	Aqua-Fitness				
10.00-10.45	Dimarts i dijous	Aqua-Salut				
	Dill - Dc - Dv	Aqua-Salut	21 €		32 €	
19.15-20.00	De dilluns a divendres	Aqua-Fitness				

Enfocat al treball de tonificació i resistència aeròbica.

- **AquaEx i AquaFitness:** Entrenament cardiovascular i de força-resistència muscular. Treball de moderat a intens.
- **AquaSalut:** Treball suau de tots els grups musculars. Orientat cap a la gent gran.



ENTRENAMENTS PERSONALS

Horari	Sessions	Persones	Preu soci/sòcia	Preu no soci/sòcia
A convenir	1	1	32 €	37 €
		2	28,50 € c/u	32 € c/u
	5	1	143 €	148 €
		2	138 € c/u	143 € c/u
	10	1	271 €	276 €
		2	266 € c/u	271 € c/u

- Primer s'haurà de contactar amb coordinació per reservar dia i hora a través del correu.
- Entrenaments personalitzats a cada nivell.
- Proves específiques: triatló, ironman, oposicions.

NATACIÓ TERAPÈUTICA

Horari	Dies	Preu soci/sòcia	Preu no soci/sòcia
12.00-12.45	Dilluns i dimecres	55 €	79 €
9.10-9.55	Dimarts i dijous		

Matrícula noves inscripcions
persones no sòcies 45 €

- Teràpia aquàtica per a la salut funcional.
- Imprescindible portar informe mèdic.
- Orientat cap a persones amb patologies.

Normativa de les activitats amb monitoratge

- La puntualitat és essencial per facilitar l'organització de l'activitat.
- En el cas de persones amb necessitats especials, podrà entrar un acompanyant.
- Per un bon funcionament de l'activitat, s'hauran de seguir les indicacions del personal del Club.
- No es pot venir 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'admissió en el cas de no seguir les normes establertes.
- Per a qualsevol aclariment o consulta, us podeu adreçar al correu: aquatiquesfa@cnsantandreu.com

ACTIVITATS MENSUALS SENSE MONITORATGE

ABONAMENTS PISCINA

Inici-Final	Horari	Dies	Temps	Preu
Octubre 2023 - Maig 2024	Matí 7.00-13.00	De dilluns a divendres	Estada màxima: 3 hores	42,50 €
	Migdia 13.00-16.00			32 €
	Tarda 16.00-22.00			53 €
	Total 7.00-22.00			63 €