

ACTIVITATS AQUÀTIQUES

2024-2025

A PARTIR DE 18 ANYS: NATACIÓ - AQUAS - ENTRENAMENTS PERSONALS

INSCRIPCIONS

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 esdeveniments esportius, no es recuperaran.	12 setembre 2024 - Calendari escolar	Lliurar la fitxa d'inscripció 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 formulari del Club o per correu. Recàrrec per devolució de rebut: 7 €			
No es retornen els diners			

Presencials a partir del 28 d'agost de 9.00 h a 14.00h i de 16.00h a 21.00h.

NATACIÓ

Horari	Dies	Preu soci/ sòcia	Preu no soci/ sòcia	Nivell
8.00-8.45	Variable de dilluns a divendres	37,70 €	52,10 €	I-M-E
9.10-9.55				
16.30-17.15	Variable de dilluns a dijous	35,60 €	51,10 €	
19.45-20.30	Variable de dilluns a divendres	37,70 €	52,10 €	E
9.00-9.55	Dissabte	180,90 € (anual)	301,50 € (anual)	M-E

Matrícula noves inscripcions persones no sòcies: 35 €

L'objectiu principal és adquirir un bon domini de les habilitats de la natació i millorar el condicionament físic.

- Inici: adreçat a persones que no saben nedar.
- Manteniment: processos de propulsió, respiració i nado.
- Entrenament: treball aeròbic i anaeròbic.

AQUAS

Horari	Dies	Activitat	Preu soci/ sòcia	Preu no soci/ sòcia
8.30-9.00	Dm - Dj - Dv	Express	36 €	53,70 €
9.15-10.00	De dll a dv	Fitness		
10.00-10.45	Dm i dj		Salut	39,10 €
	Dll - Dc - Dv			
19.15-20.00	De dll a dv	Fitness	21,60 €	33 €

- Express i Fitness: entrenament cardiovascular i de força. Treball de moderat a intens.
- Salut: orientat a gent gran. Treball suau de tots els grups musculars.



ENTRENAMENTS PERSONALS

Horari	Sessions	Persones	Preu soci/ sòcia	Preu no soci/ sòcia
A convenir	1	1	33 €	38 €
		2	29 € c/u	33 € c/u
	5	1	143 €	148 €
		2	138 € c/u	143 € c/u
	10	1	250 €	276 €
		2	245 € c/u	271 € c/u

- Per reservar dia i hora s'ha de contactar amb coordinació per correu.
- Entrenaments personalitzats a cada nivell.
- Proves específiques: triatló, ironman, oposicions.
- Sessions de 30 minuts.

ACTIVITAT ADAPTADA

Horari	Dies	Preu soci/ sòcia	Preu no soci/ sòcia
12.00-12.45	Dll i dc	56,80 €	81,50 €
9.10-9.55	Dt i dj		

Matrícula noves inscripcions
persones no sòcies: 45 €

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

Informació

- El fet de no assistir a la sessió, no comporta la recuperació de la classe ni de l'import d'aquesta.
- Per un bon funcionament de l'activitat, s'han de seguir les indicacions del personal del Club.
- La puntualitat és essencial per l'organització de l'activitat.
- En cas de persones amb discapacitat, podrà entrar un acompanyant.
- 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 cas de no seguir les normes establertes.
- Per a qualsevol aclariment o consulta, us podeu adreçar a: contacta@cnsantandreu.com

ABONAMENT PISCINA

ACTIVITAT SENSE MONITORATGE

Inici-Final	Horari	Dies	Temps	Preu mensual
D'octubre 2024 a maig de 2025	Matí 7.00-13.00	De dilluns a divendres	Estada màxima: 3 hores	43,90 €
	Migdia 13.00-16.00			33 €
	Tarda 16.00-22.00			54,70 €
	Total 7.00-22.00			62 €