

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.

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 € |