Cursos activitat aquàtica

Cursos de NATACIÓ per a NENS de 2 a 18 anys

- Cursos anuals amb data d'inici el 12 de setembre de 2019 i finalització el 07 de juny de 2020.
- Grups homogenis i per edats similars.
- Els cursos es faran si hi ha un número mínim d'inscripcions.

PREUS Cursos Natació 2-18 anys	
1 sessió setmanal	**2 sessions setmanals**
Curs anual **135,00€**	Curs anual **270,00€**

ENB2 (Nens i nenes de 2 anys). Nascuts l'any 2017. Curs Escolar P2

- Programa aquàtic on el principal objectiu és la familiarització del nen amb el medi aquàtic, i el treball d'hàbits d'higiene, eines bàsiques motrius i petits desplaçaments per arribar a aconseguir una autonomia motriu aquàtica.

	Codi	Dia/dies	Hora
FRANCESC CALVET	FENB2 A	Dilluns	18.00 a 18.45h
	FENB2 B	Dimarts	18.00 a 18.45h
	FENB2 C	Dimecres	18.00 a 18.45h
	FENB2 D	Dijous	18.00 a 18.45h
	FENB2 E	Divendres	18.20 a 19.05 h
	FENB2 F	Dissabte	09.30 a 10.15h

ENB3 (Nens i nenes de 3 anys). Nascuts l'any 2016. Curs Escolar P3

- Programa aquàtic on el principal objectiu és la familiarització del nen amb el medi aquàtic, i el treball d'hàbits d'higiene, eines bàsiques motrius i petits desplaçaments per arribar a aconseguir una autonomia motriu aquàtica.

	Codi	Dia/dies	Hora
FRANCESC CALVET	FENB3 A	Dilluns	18.00 a 18.45 h
	FENB3 B	Dimarts	18.00 a 18.45 h
	FENB3 C	Dimecres	18.00 a 18.45 h
	FENB3 D	Dijous	18.00 a 18.45 h
	FENB3 E	Divendres	18.20 a 19.05 h
	FENB3 F	Dissabte	11:10 a 11:50h
	FENB3G	Dissabte	12:00 a 12:45h

ENP4 i 5 (Nens i nenes de 4 i 5 anys)

- S'ensenya les eines bàsiques per progressar dins del medi aquàtic. L'objectiu és la familiarització amb el medi, el descobriment de la flotabilitat i de la immersió, millorar les qualitats físiques bàsiques i treballar les habilitats aquàtiques.

ENP4 – 4 anys (nascuts l'any 2015). Curs Escolar P4

	Codi	Dia/dies	Hora
FRANCESC CALVET	FENP4 A	Dilluns	18.00 a 18.45 h
	FENP4 B	Dimarts	18.00 a 18.45 h
	FENP4 C	Dimecres	18.00 a 18.45 h
	FENP4 D	Dijous	18.00 a 18.45 h
	FENP4 E	Divendres	18.20 a 19.05 h
	FENP4 F	Dissabte	12.00 a 12.45h

	Codi	Dia/dies	Hora
SALVADOR GIMENO	SENP4 A	Divendres	17.30 a 18.15
	SENP4 B	Dissabte	10.20 A 11.05
	SENP4 C	Dissabte	12.00 A 12.45

ENP5 – 5 anys (nascuts l'any 2014). Curs Escolar P5

FRANCESC CALVET	Codi	Dia/dies	Hora
	FENP5 A	Dilluns	18.00 a 18.45 h
	FENP5 B	Dimarts	18.00 a 18.45 h
	FENP5 C	Dimecres	18.00 a 18.45 h
	FENP5 D	Dijous	18.00 a 18.45 h
	FENP5 E	Divendres	18.20 a 19.05 h
	FENP5 F	Dissabte	09.30 a 10.15h
	FENP5G	Dissabte	11.10 a 11.55h

SALVADOR GIMENO	Codi	Dia/dies	Hora
	SENP5 A	Dimarts	18.20 a 19.05
	SENP5 B	Divendres	17.30 a 18.15
	SENP5 C	Dissabte	12.00 a 12.45

EN (Nens i nenes de 6 a 18 anys)

- S'ensenya les eines bàsiques per progressar dins el medi aquàtic per tal d'aconseguir un domini integral. Els objectius són refermar els de les anteriors etapes, consolidar i millorar la tècnica d'estils i conèixer els esports aquàtics.

EN6/7 – 6 i 7 anys (nascuts els anys 2013 i 2012). Curs Escolar 1r i 2n

FRANCESC CALVET	Codi	Dia/dies	Hora
	FEN6/7 A	Dilluns	18.00 a 18.45 h
	FEN6/7 B	Dimarts	18.00 a 18.45 h
	FEN6/7 C	Dimecres	18.00 a 18.45 h
	FEN6/7 D	Dijous	18.00 a 18.45 h
	FEN6/7 E	Divendres	18.20 a 19.05 h
	FEN6/7 F	Divendres	19.10 a 19.55 h
	FEN6/7 G	Dissabte	09.30 a 10.15h
	FEN6/7 H	Dissabte	10.20 a 11.05 h

SALVADOR GIMENO	Codi	Dia/dies	Hora
	SEN6/7 A	Dimarts	17.30 a 18.15
	SEN6/7 B	Dimarts	18.20 a 19.05
	SEN6/7 C	Dimecres	18.20 a 19.05
	SEN6/7 D	Dijous	17.30 a 18.15
	SEN6/7E	Dijous	18.20 a 19.05
	SEN6/7 F	Divendres	17.30 a 18.15
	SEN6/7 G	Divendres	18.20 a 19.05
	SEN6/7 H	Dissabte	12.00 a 12.45

EN8/9 – 8 i 9 anys (nascuts els anys 2011 i 2010). Curs Escolar 3r i 4t

FRANCESC CALVET	Codi	Dia/dies	Hora
	FEN8/9 A	Dilluns	18.50 a 19.35 h
	FEN8/9 B	Dimarts	18.00 a 18.45 h
	FEN8/9 C	Dimecres	18.00 a 18.45 h
	FEN8/9 D	Dijous	18.00 a 18.45 h
	FEN8/9 E	Divendres	18.20 a 19.05 h
	FEN8/9 F	Divendres	19.10 a 19.55 h
	FEN8/9 G	Dissabte	10.20 a 11.05 h

SALVADOR GIMENO	Codi	Dia/dies	Hora
	SEN8/9 A	Dilluns	18.20 a 19.05
	SEN8/9 B	Dimarts	17.30 a 18.15
	SEN8/9 C	Dimarts	18.20 a 19.05
	SEN8/9 D	Dimecres	18.20 a 19.05
	SEN8/9 E	Dijous	18.20 a 19.05
	SEN8/9 F	Divendres	17.30 a 18.15
	SEN8/9 G	Divendres	18.20 a 19.05
	SEN8/9 H	Dissabte	11.10 a 11.55
	SEN8/9 I	Dissabte	12.00 a 12.45

EN10/11 – 10 i 11 anys (nascuts els anys 2009 i 2008). Curs Escolar 5è i 6è

FRANCESC CALVET	Codi	Dia/dies	Hora
	FEN10/11 A	Dilluns	18.50 a 19.35 h
	FEN10/11 B	Dimecres	18.50 a 19.35 h
	FEN10/11 C	Dijous	18.50 a 19.35 h
	FEN10/11 D	Divendres	19.10 a 19.55 h
	FEN10/11 E	Dissabte	11.10 a 11.55 h

SALVADOR GIMENO	Codi	Dia/dies	Hora
	SEN10/11 A	Dilluns	18.20 a 19.05
	SEN10/11 B	Dimarts	17.30 a 18.15
	SEN10/11 C	Dimarts	18.20 a 19.05
	SEN10/11 D	Dimecres	18.20 a 19.05
	SEN10/11 E	Dimecres	19.10 a 19.55
	SEN10/11 F	Divendres	17.30 a 18.15
	SEN10/11 G	Divendres	18.20 a 19.05
	SEN10/11 H	Divendres	19.10 a 19.55
	SEN10/11 I	Dissabte	10.20 a 11.05
	SEN10/11 J	Dissabte	11.10 a 11.55

Cursos activitat aquàtica

Cursos de NATACIÓ per a NENS de 2 a 18 anys

- Cursos anuals amb data d'inici el 12 de setembre de 2019 i finalització el 07 de juny de 2020.

PREUS Cursos Natació 2-18 anys	
1 sessió setmanal Curs anual **135,00€**	**2 sessions setmanals** Curs anual **270,00€**

EN12/15 – De 12 i 15 anys (nascuts els anys 2007-2006-2005 i 2004). ESO 1r-4t

	Codi	Dia	Hora
FRANCESC CALVET	FEN12/15 A	Dimarts	18.50 a 19.35 h
	FEN12/15 B	Dimecres	18.50 a 19.35 h
	FEN12/15 C	Divendres	20.00 a 20.45 h
	FEN12/15 D	Dissabte	12.00 a 12.45 h

	Codi	Dia/dies	Hora
SALVADOR GIMENO	SEN12/15 A	Dilluns	19.10 a 19.55
	SEN12/15 B	Dimarts	19.10 a 19.55
	SEN12/15 C	Dimecres	19.10 a 19.55
	SEN12/15 D	Dijous	18.20 a 19.05
	SEN12/15 E	Divendres	17.30 a 18.15
	SEN12/15 F	Divendres	18.20 a 19.05
	SEN12/15 G	Divendres	19.10 a 19.55
	SEN12/15 H	Dissabte	10.20 a 11.05
	SEN12/15 I	Dissabte	11.10 a 11.55

EN 6/15 – De 6 i 15 anys (nascuts entre els anys 2013 i 2004). 1r de Primària-4t ESO

- Programa aquàtic bàsic per iniciar a la natació a nens d'edats compreses entre els 6 i 15 anys.

	Codi	Dia	Hora
FRANCESC CALVET	FEN6/15 A	Dilluns	18.50 a 19.35 h
	FEN6/15 B	Divendres	19.10 a 19.55 h

AQUAJOVE

- Curs de natació adreçat a joves entre 16 i 18 anys que vulguin **perfeccionar o mantenir** les diferents tècniques d'estil. L'objectiu d'aquests cursos és aconseguir una autonomia en el medi aquàtic i una millora de la condició física.

EN 16/18 – De 16 a 18 anys (nascuts entre els anys 2003 i 2001).

FRANCESC CALVET	Codi	Dia/dies	Hora
	FEN16/18 A	Dimarts	18.50 a 19.35 h

SALVADOR GIMENO	Codi	Dia/dies	Hora
	SEN16/18 A	Divendres	19.10 a 19.55

Cursos activitat aquàtica

Cursos de NATACIÓ per a ADULTS

- Cursos trimestrals amb data d'inici el 12 de setembre de 2019 i finalització el 07 de juny de 2020. Un cop feta la inscripció, la renovació és automàtica dintre del mateix horari durant aquest període. Els cursos es faran si hi ha un número mínim d'inscripcions.

PREUS Cursos Natació ADULTS –FIBROMIÀLGIA y GTAAA		
ADULTS (1 sessió setmanal) Curs trimestral **50,00€**	**ADULTS** (2 sessions setmanals) Curs trimestral **98,00€**	**FIBROMIÀLGIA y GTAAA** (1 sessió setmanal) Curs trimestral **50,00€**

Adults

- Curs adreçat a persones de més de 16 anys que vulguin **iniciar, perfeccionar o mantenir** les diferents tècniques d'estil. L'objectiu d'aquests cursos és aconseguir una autonomia en el medi aquàtic i una millora de la condició física.
- **"AQUATLÓN"** Curs adreçat a persones de més de 16 anys que vulguin millorar la tècnica de natació, preparar Triathlons, Travesses o fer entrenaments de Natació amb Intensitat "Alta".

	Codi	Dia/dies	Hora
FRANCESC CALVET	A1 INICIACIÓ	Dijous	16.20 a 17.05 h
	A2 PERF	Dilluns i dimecres	19.40 a 20.25 h
	A3 PERF	Dimarts i dijous	18.50 a 19.35 h
	A4 MANT	Dilluns i dimecres	20.30 a 21.15 h
	AQUATLON 1	Dilluns i dimecres	20.30 a 21.15 h
	AQUATLON 2	Dimarts i dijous	20.30 a 21.15 h

Fibromiàlgia

- Curs adreçat a persones que pateixen aquesta malaltia on s'utilitza l'aigua com a element rehabilitador. L'objectiu és afavorir la relaxació física i mental, i alleujar i millorar els problemes musculoesquelètics. Les sessions són impartides per un fisioterapeuta en piscina poc profunda a temperatura de 32º. Aquesta activitat tindrà una bonificació del 50% per a abonats.

	Codi	Dia/dies	Hora
FRANCESC CALVET	FIBRO-1	Divendres	20.00 a 20.45 h

Terapèutica Aquàtica – Escola d'Esquena per a Adults

- Curs trimestral destinat a millorar l'estat físic de les persones que tenen les següents patologies: artrosi, problemes d'esquena i columna, malalties reumàtiques o alteracions circulatòries. Activitat aquàtica terapèutica dirigida per un fisioterapeuta.
- Aquesta activitat tindrà una bonificació del 50% per a abonats.

	Codi	Dia/dies	Hora
FRANCESC CALVET	GTAAA	Divendres	19.10 a 19.55 h

Cursos de **NATACIÓ** per a NADONS i EMBARASSADES

- Cursos mensuals. Un cop feta la inscripció, la renovació és automàtica dintre del mateix horari durant aquest període. Els cursos es faran si hi ha un número mínim d'inscripcions.
- Del 12 de setembre de 2019 al 07 de juny de 2020.

PREUS Cursos Natació NADONS i EMBARASSADES	
NADONS (1 sessió setmanal)	**EMBARASSADES** (1 sessió setmanal)
Curs mensual **50,00€**	Curs mensual **25,00€**

Nadons

- Activitat aquàtica dirigida a nadons entre 4 i 23 mesos, amb la participació activa dels pares sent l'objectiu principal la familiarització en tots els àmbits de desenvolupament del nadó. Les sessions es realitzen a la piscina mitjana d'1 metre de fondària i a la piscina petita de 0,20 m a 0,40 m del poliesportiu Francesc Calvet.

	Codi	Dia/dies	Hora	Nivell
FRANCESC CALVET	BNP-1 A	Dissabte	11.10 a 11.55 h	4 a 9 mesos
	BNP-1 B	Diumenge	10.20 a 11.05 h	4 a 9 mesos
	BNP-2 A	Dissabte	10.20 a 11.05 h	10 a 15 mesos
	BNP-2 B	Diumenge	09.30 a 10.15 h	10 a 15 mesos
	BNP-3 A	Dissabte	09.30 a 10.15 h	16 a 23 mesos
	BNP-3 B	Diumenge	11.10 a 11.55 h	16 a 23 mesos

Embarassades

- Programa dirigit a dones embarassades on es realitza un treball adequat als seus canvis físics i psíquics. Es durà a terme respectant els diferents processos d'evolució de l'embaràs. L'objectiu és millorar la condició física i en especial la tonificació muscular i la capacitat respiratòria, alleujar les molèsties dels efectes de la gravetat, conèixer diferents tècniques de relaxació, i millorar la irrigació sanguínia.

FRANCESC CALVET	Codi	Dia/dies	Hora
	AMT-1	Dissabte	10.20 a 11.05 h

Cursos activitat física

Cursos d' ACTIVITAT FÍSICA per a NOIS/ES de 4 a 15 anys

- Cursos trimestrals amb data d'inici el 12 de setembre de 2019 i finalització el 07 de juny de 2020. Un cop feta la inscripció, la renovació és automàtica dintre del mateix horari durant aquest període.
- Els cursos es faran si hi ha un número mínim d'inscripcions.

PREUS Cursos ACTIVITAT FÍSICA per a NOIS/ES de 4 a 11 anys	
INICIACIÓ ESPORTIVA **2 Sessions setmanals** **Curs trimestral 55,00€**	**AERÒBIC INFANTIL, ZUMBA JUNIOR i FREESTYLE** 1 Sessió setmanal Curs trimestral **36,00€**

INICIACIÓ ESPORTIVA (per a nens i nenes de 4 i 5 anys).

- Millora la condició física dels infants mitjançant la pràctica de diferents esports

	Codi	Dia/dies	Hora
FRANCESC CALVET	FCIEE	Dimarts i dijous	17.30 a 18.30 h

AERÒBIC INFANTIL (per a nens i nenes de 6 a 12 anys).

- NIVELL 1. Per a nens i nenes de 6 a 8 anys (nascuts als anys 2011-2012-2013). Activitat rítmica que permet iniciar als nens i les nenes en coreografies.
- NIVELL 2. Per a nens i nenes de 9 a 12 anys (nascuts als anys 2007-2008-2009-2010). Aeròbic, dance, hip-hop,....

	Codi	Dia/dies	Hora
SALVADOR GIMENO	SGAER-1 A	Dilluns	17.30 a 18.30 h
	SGAER-1 B	Dimecres	17.30 a 18.30 h
	SGAER-1 V	Divendres	17.30 a 18.30 h
	SGAER-2 A	Dimarts	17.30 a 18.30 h
	SGAER-2 B	Dijous	17.30 a 18.30 h
	SGAER-2 V	Divendres	17.30 a 18.30 h

ZUMBA JUNIOR (per a nois i noies de 13 a 15 anys).

- Activitat dirigida de ritmes llatins per a nois i noies nascuts als anys 2004-2005-2006.

	Codi	Dia/dies	Hora
SALVADOR GIMENO	SGZUJR	Divendres	16.30 a 17.30 h

FREE STYLE (per a nois i noies de 12 a 15 anys).

- Activitat dirigida de ritmes llatins per a nois i noies nascuts als anys 2004-2005-2006-2007. També els nascuts al 2003 però que no hagin complert els 16 anys.

	Codi	Dia/dies	Hora
SALVADOR GIMENO	SGFRSD	Dilluns	16.30 a 17.30 h
	SGFRSV	Divendres	16.30 a 17.30 h

Cursos d' ACTIVITAT FÍSICA per a ADULTS

PREUS Cursos ACTIVITAT FÍSICA per Adults a partir de 16 anys	
BIKE & RUN 1 Sessió setmanal Curs mensual 65,40€	**MODERN DANCE** 1 Sessió setmanal Curs trimestral 36,00€

MODERN DANCE

- Classe dirigida al públic adult que li agradi fer dansa on es concentri l'esforç en la tècnica i el treball físic. Gaudeix de la música i les coreografies que s'aniran construint.
- Curs trimestral adreçat a persones a partir de 16 anys.
- Data d'inici l'12 de setembre de 2019 al 7 de juny de 2020.
- Els cursos es faran si hi ha un número mínim d'inscripcions.

	Codi	Dia/dies	Hora
SALVADOR GIMENO	SGMDDC	Dimarts	20.30 a 21.30 h

BIKE & RUN

- Servei mensual personalitzat adreçat a persones de més de 16 anys d'un perfil de entrenament l'Alta intensitat que combina la disciplina de bicicleta en el exterior (1.5h) amb running (1.5h).
- Data d'inici l'1 d'octubre de 2019 al 30 de juny de 2020.
- Els cursos es faran si hi ha un número mínim d'inscripcions.

	Codi	Dia/dies	Hora
SALVADOR GIMENO	SGBKRU	Dimarts	08.30 a 11.30 h

Cursos d'ACTIVITAT FÍSICA per a GENT GRAN

- Curs trimestral adreçat a persones a partir de 60 anys on l'objectiu és retardar el procés d'envelliment, afavorir un millor benestar i alleujar les possibles molèsties.
- Data d'inici el 12 de setembre de 2019 i finalització el 07 de juny de 2020. Un cop feta la inscripció, la renovació és automàtica dintre del mateix horari durant aquest període.
- Els cursos es faran si hi ha un número mínim d'inscripcions.

	Codi	Dia/dies	Hora
FRANCESC CALVET	AFG-1	Dilluns i dimecres	10.15 a 11.15 h
	AFG-2 *	Divendres	09.30 a 10.30 h

PREUS Cursos ACTIVITAT FÍSICA GENT GRAN	
2 sessions Setmana Curs trimestral 29,00€	1 sessió Setmana Curs trimestral 14,50€

*** Per poder fer aquest curs s'ha d'estar apuntat al AFG1**

Gimnàstica TERAPÈUTICA per a ADULTS

- Curs trimestral destinat a millorar l'estat físic de les persones que tenen les següents patologies: artrosi, problemes d'esquena i columna, malalties reumàtiques o alteracions circulatòries. Inclou control mèdic, pla de treball personalitzat, activitat física terapèutica dirigida per un fisioterapeuta. Aquesta activitat tindrà una bonificació del 50% per a abonats.
- Període: de l'1 d'octubre de 2019 al 30 de juny de 2020. Un cop feta la inscripció, la renovació és automàtica dintre del mateix horari durant aquest període
- Els cursos es faran si hi ha un mínim de 6 inscripcions.

	Codi	Dia/dies	Hora
FRANCESC CALVET	GTA-1	Dilluns i dimecres	08.30 a 09.30 h
	GTA-2	Dilluns i dimecres	09.30 a 10.30 h
	GTA-3	Dilluns i dimecres	10.30 a 11.30 h
	GTA-4	Dimarts i dijous	09.30 a 10.30 h
	GTA-5	Dilluns i dimecres	18.30 a 19.30 h
	GTA-6	Dimarts i dijous	18.30 a 19.30 h
	GTA-7	Dilluns i dimecres	19.30 a 20.30 h

PREUS Curs TERAPÉUTICA ADULTS
2 sessions setmanals Curs trimestral 75,00€