

Embarassades

Curs mensual amb data d'inici 12 de setembre de 2023 i finalització el 9 de juny de 2024.

- Programa dirigit a dones embarassades on es fa 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	Hora	Preu
	FAMT-A	Dissabte	10.20 a 11.05 h	25€ / mes

Nadons

Curs mensual amb data d'inici 12 de setembre de 2023 i finalització el 9 de juny de 2024.

- 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.

FRANCESC CALVET	Codi	Dia/dies	Hora	Nivell	Preu
	BNP1-1	Dissabte	11.10 a 11.55 h	4 a 9 mesos	1 sessió setmanals 50 € / mes
	BNP1-2	Dissabte	12.50 a 13.35 h	4 a 9 mesos	
	BNP2-1	Dissabte	10.20 a 11.05 h	10 a 15 mesos	
	BNP3-1	Dissabte	09.30 a 10.15 h	16 a 23 mesos	

ENB2 (Nens i nenes de 2 anys). Nascuts l'any 2021. Curs Escolar P2

Curs anual amb data d'inici 12 de setembre de 2023 i finalització el 9 de juny de 2024.

- Programa aquàtic on el principal finalitat 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.

FRANCESC CALVET	Codi	Dia/dies	Hora	Preu
	FENB2 – 1	Dimarts	18.00 a 18.45h	1 sessió setmanal 138 € / anual
	FENB2 – 2	Dimecres	18.00 a 18.45h	
	FENB2 – 3	Dijous	18.00 a 18.45h	
	FENB2 – 4	Divendres	18.20 a 19.05 h	
	FENB2 – 5	Dissabte	09.30 a 10.15h	



ENB3 (Nens i nenes de 3 anys). Nascuts l'any 2020. Curs Escolar P3

Curs anual amb data d'inici 12 de setembre de 2023 i finalització el 9 de juny de 2024.

- 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.

FRANCESC CALVET	Codi	Dia/dies	Hora	Preu
	FENB3 – 1	Dilluns	18.00 a 18.45 h	1 sessió setmanal 138€ / anual
	FENB3 – 2	Dimarts	18.00 a 18.45 h	
	FENB3 – 3	Dimecres	18.00 a 18.45 h	
	FENB3 – 4	Dijous	18.00 a 18.45h	
	FENB3 – 5	Divendres	18.20 a 19.05 h	
	FENB3 – 6	Dissabte	12:00 a 12:45h	

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

Curs anual amb data d'inici 12 de setembre de 2023 i finalització el 9 de juny de 2024.

- 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 2019). Curs Escolar P4

FRANCESC CALVET			Preu	SALVADOR GIMENO		
Codi	Dia/dies	Hora		Codi	Dia/dies	Hora
FENP4 – 1	Dilluns	18.00 a 18.45 h	1 sessió setmanal 138 € / anual	SENP4 – 1	Dimarts	17.30 a 18.15 h
FENP4 – 2	Dimarts	18.00 a 18.45 h		SENP4 – 2	Divendres	17:30 a 18:15 h
FENP4 – 3	Dijous	18.00 a 18.45 h		SENP4 - 3	Dissabte	10.20 a 11.05 h
FENP4 – 4	Divendres	18.20 a 19.05 h		SENP4 - 4	Dijous	17.30 a 18.15 h
FENP4 – 5	Dissabte	12.00 a 12.45h				

ENP5 – 5 anys (nascuts l'any 2018). Curs Escolar P5

FRANCESC CALVET			Preu	SALVADOR GIMENO		
Codi	Dia/dies	Hora		Codi	Dia/dies	Hora
FENP5 – 1	Dilluns	18.00 a 18.45 h	1 sessió setmanal 138 € / anual	SENP5 - 1	Dimarts	17.30 a 18.15 h
FENP5 – 2	Dimarts	18.00 a 18.45 h		SENP5 - 2	Dimecres	17.30 a 18.15 h
FENP5 – 3	Dimecres	18.00 a 18.45 h		SENP5 - 4	Divendres	17.30 a 18.15 h
FENP5 – 4	Dijous	18.00 a 18.45 h		SENP5 - 5	Dissabte	10.20 a 11.05 h
FENP5 – 5	Divendres	18.20 a 19.05 h				
FENP5 – 6	Dissabte	11.10 a 11.55 h				

EN6/7 (Nens i nenes de 6 i 7 anys). Nascuts l'any 2017 i 2016. Curs Escolar 1r i 2n

Curs anual amb data d'inici 12 de setembre de 2023 i finalització el 9 de juny de 2024.

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

FRANCESC CALVET			Preu	SALVADOR GIMENO		
Codi	Dia/dies	Hora		Codi	Dia/dies	Hora
FEN6/7 – 1	Dilluns	18.00 a 18.45 h	1 sessió setmanal 138 € / anual	SENP67 – 1	Dimarts	17:30 a 18:15 h
FEN6/7 – 2	Dimarts	18.00 a 18.45 h		SENP67 – 2	Dimecres	18:20 a 19:05 h
FEN6/7 – 3	Dimecres	18.00 a 18.45 h		SENP67 - 3	Dijous	18:20 a 19:05 h
FEN6/7 – 4	Dijous	18.50 a 19.35 h		SENP67 - 4	Divendres	17:30 a 18:15 h
FEN6/7 – 5	Divendres	18.20 a 19.05 h		SENP67 – 5	Dissabte	10:20 a 11:05 h
FEN6/7 – 6	Dissabte	11.10 a 11.55 h		SENP67 – 6	Dissabte	11:10 a 11:55 h

EN8/9 (Nens i nenes de 8 i 9 anys). Nascuts l'any 2015 i 2014. Curs Escolar 3r i 4t

Curs anual amb data d'inici 12 de setembre de 2023 i finalització el 9 de juny de 2024.

- 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.

FRANCESC CALVET			Preu	SALVADOR GIMENO		
Codi	Dia/dies	Hora		Codi	Dia/dies	Hora
FEN8/9 - 1	Dilluns	18.50 a 19.35 h	1 sessió setmanal 138 € / anual	SEN89 - 1	Dilluns	18:20 a 19:05 h
FEN8/9 - 2	Dimarts	18.50 a 19.35 h		SEN89 - 2	Dimarts	18:20 a 19:05 h
FEN8/9 - 3	Dimecres	18.50 a 19.35 h		SEN89 - 3	Dimecres	18:20 a 19:05 h
FEN8/9 - 4	Dijous	18.50 a 19.35 h		SEN89 - 4	Dijous	18:20 a 19:05 h
FEN8/9 - 5	Divendres	19.10 a 19.55 h		SEN89 - 5	Divendres	18:20 a 19:05 h
FEN8/9 - 6	Dissabte	10.20 a 11.05 h		SEN89 - 6	Dissabte	11:10 a 11:55 h

EN10/11 (Nens/es de 10 i 11 anys). Nascuts l'any 2013 i 2012. Curs Escolar 5è i 6è

Curs anual amb data d'inici 12 de setembre de 2023 i finalització el 9 de juny de 2024.

- 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.

FRANCESC CALVET			Preu	SALVADOR GIMENO		
Codi	Dia/dies	Hora		Codi	Dia/dies	Hora
FEN10/11 - 1	Dimarts	18.50 a 19.35 h	1 sessió setmanal 138 € / anual	SEN10/11 - 1	Dilluns	18.20 a 19.05 h
FEN10/11 - 2	Dimecres	18.50 a 19.35 h		SEN10/11 - 2	Dimarts	18.20 a 19.05 h
FEN10/11 - 3	Divendres	19.10 a 19.55 h		SEN10/11 - 3	Dimecres	18.20 a 19.05 h
FEN10/11 - 4	Dissabte	9.30 a 10.15 h		SEN10/11 - 4	Dijous	18.20 a 19.05 h
				SEN10/11 - 5	Dissabte	12.00 a 12.45 h

EN12/15 (Nens/es de 12 i 15 anys). Nascuts l'any 2011-2010-2009 i 2008. ESO

Curs anual amb data d'inici 12 de setembre de 2023 i finalització el 9 de juny de 2024.

- 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.

FRANCESC CALVET			Preu	SALVADOR GIMENO		
Codi	Dia/dies	Hora		Codi	Dia/dies	Hora
FEN12/15 - 1	Dilluns	18.50 a 19.35 h	1 sessió setmanal 138 € / anual	SEN12/15 - 1	Dilluns	19.10 a 19.55
FEN12/15 - 2	Dijous	18.50 a 19.35 h		SEN12/15 - 2	Dimarts	19.10 a 19.55
				SEN12/15 - 3	Dijous	19.10 a 19.55
				SEN12/15 - 4	Divendres	18.20 a 19.05
				SEN12/15 - 5	Dissabte	12.00 a 12.45



APRENDRE A NEDAR

EN6/15 (Nens i nenes de 6 i 15 anys). Nascuts entre els anys 2017 i 2008.

Curs anual amb data d'inici 12 de setembre de 2023 i finalització el 9 de juny de 2024.

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

FRANCESC CALVET	Codi	Dia	Hora	Preu
	FEN6/15- 1	Dilluns	18.50 a 19.35 h	138 € / anual

AQUAJOVE

Joves de 16 a 18 anys. Nascuts entre els anys 2007 i 2005.

Curs anual amb data d'inici 12 de setembre de 2023 i finalització el 9 de juny de 2024.

- 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.

SALVADOR GIMENO	Codi	Dia/dies	Hora	Preu
	SEN16/18 - 1	Divendres	19.10 a 19.55	138 € / anual

Cursos de NATACIÓ per a ADULTS

Adults

Curs trimestral amb data d'inici 12 de setembre de 2023 i finalització el 9 de juny de 2024.

- 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 Triatlons, Travesses o fer entrenaments de Natació amb Intensitat "Alta".

FRANCESC CALVET	Codi	Dia/dies	Hora	Preu
	A1 INICIACIÓ -1	Dijous	16.20 a 17.05 h	50 € / trim.
	A2 INICIACIÓ- 2	Dimecres	16.20 a 17.05 h	50 € / trim.
	A2 PERF-0	Dimecres	16.20 a 17.05 h	50 € / trim.
	A2 PERF -2	Dilluns i dimecres	19.40 a 20.25 h	2 sessions setmanals 100 € / trim.
	A2 PERF- 1	Dimarts i dijous	19.40 a 20.25 h	
	AQUATLON – A	Dilluns i dimecres	20.30 a 21.15 h	
	AQUATLON - B	Dimarts i dijous	20.30 a 21.15 h	

Terapèutica Aquàtica – Escola d'Esquena per a Adults

Curs trimestral amb data d'inici 12 de setembre de 2023 i finalització el 9 de juny de 2024.

- 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.

FRANCESC CALVET	Codi	Dia	Hora	Preu
	FCTAA - 1	Divendres	12.50 a 13.35 h	52€/ trim.
	FCTAA - 2	Divendres	19.10 a 19.55 h	52€ / trim.

Cursos d'ACTIVITAT FÍSICA per a GENT GRAN

Curs trimestral amb data d'inici 12 de setembre de 2023 i finalització el 9 de juny de 2024.

- 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.

FRANCESC CALVET			
Codi	Dies	Hora	Preu
FAFGG-A	Dilluns i dimecres	10.15 a 11.15 h	29,00 € /trim

Gimnàstica TERAPÈUTICA per a ADULTS

Curs trimestral amb data d'inici 1 d'octubre de 2023 i finalització el 30 de juny de 2024.

- 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. Aquesta activitat tindrà una bonificació del 50% per a abonats i targeta rosa del transport gratuïta "G".

FRANCESC CALVET	Codi	Dia/ dies	Hora	Preu	
	MATÍ				2 sessions setmanals Curs trimestral 80 €
	FGTA-1	Dilluns i dimecres	08.30 a 09.30 h		
	FGTA-2	Dilluns i dimecres	09.30 a 10.30 h		
	FGTA-3	Dilluns i dimecres	10.30 a 11.30 h		
	FGTA-4	Dimarts i dijous	09.30 a 10.30 h		
	TARDA				
	FGTA-5	Dimarts i dijous	17.30 a 18.30 h		
	FGTA-6	Dimarts i dijous	18.30 a 19.30 h		
	FGTA-7	Dilluns i dimecres	18.30 a 19.30 h		
FGTA-8	Dilluns i dimecres	19.30 a 20.30 h			

NEURO Gimnàstica TERAPÈUTICA per a ADULTS

Curs trimestral amb data d'inici 12 de setembre de 2023 i finalització el 9 de juny de 2024.

Destinat a millorar la mobilitat de les persones amb malalties neurològiques: ictus, parkinson, esclerosi, lesions medul-lars, etc. Cal tenir certa autonomia per desplaçar-se (estar de peu i caminar). **Serà necessari una valoració per part de la nostra fisioterapeuta.**

FRANCESC CALVET			
Codi	Dies	Hora	Preu
FCNGTA	Dijous	08.30 a 09.30 h	52 € /trim



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

Cursos trimestrals amb data d'inici 12 de setembre de 2023 i finalització el 9 de juny de 2024.

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

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

FRANCESC CALVET	Codi	Dia/dies	Hora	Preu
	FCIEE-1	dimarts i dijous	17.30 a 18.30 h	57 € / trim.

MODERN DANCE INFANTIL (de 6 a 15 anys).

- **NIVELL 1.** De 6 a 8 anys (nascuts als anys 2017-2016-2015). Activitat rítmica que permet iniciar als nens i les nenes en coreografies.
- **NIVELL 2.** De 9 a 12 anys (nascuts als anys 2014-2013-2012-2011). Aeròbic, dance, hip-hop,....
- **NIVELL 3.** De 13 a 15 anys (nascuts als anys 2010-2009-2008). Aeròbic, dance, hip-hop,....

SALVADOR GIMENO	Codi	Dia/dies	Hora	Preu
	SGMD-1 1	dimecres	17.30 a 18.30 h	36 € / trim.
	SGMD-2 1	dijous	17.30 a 18.30 h	
	SGMD-3 1	divendres	16.30 a 17.30 h	

TRAINING CAMP per a joves de 12 a 14 anys. Nascuts als anys 2011-2010-2009.

- Activitat dirigida amb l'objectiu d'iniciar als joves a la pràctica esportiva amb entrenaments funcionals variats i divertits, amb la intensitat d'una classe per a adults i adaptats a la seva edat.
- Amb aquesta pràctica esportiva es podrà desenvolupar totes les capacitats físiques com: resistència, agilitat, força, velocitat, coordinació, equilibri i flexibilitat.

SALVADOR GIMENO	Codi	Dia/dies	Hora	Preu
	SGTRC-1	dijous	16.30 a 17.30 h	36 € / trim.

