

Embarassades

Curs mensual amb data d'inici 9 de setembre de 2024 i finalització el 8 de juny de 2025.

- 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-1	Dissabte	10.20 a 11.05 h	25€ / mes

Nadons

Curs mensual amb data d'inici 9 de setembre de 2024 i finalització el 8 de juny de 2025.

- 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 1 sessió setmanals 50 € / mes
	BNP1-1	Dissabte	11.10 a 11.55 h	4 a 9 mesos	
	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 2022. Curs Escolar I2

Curs anual amb data d'inici 9 de setembre de 2024 i finalització el 8 de juny de 2025.

- 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			Preu
Codi	Dia/dies	Hora	1 sessió setmanal 138€ / anual
FENB2 – 1	Dilluns	17.10 a 17.55	
FENB2 – 2	Dimarts	18.00 a 18.45h	
FENB2 – 3	Dimecres	18.00 a 18.45h	
FENB2 – 4	Dijous	18.00 a 18.45h	
FENB2 – 5	Divendres	17.30 a 18.15 h	
FENB2 – 6	Divendres	18.20 a 19.05h	
FENB2 – 7	Dissabte	09.30 a 10.15h	

ENB3 (Nens i nenes de 3 anys). Nascuts l'any 2021. Curs Escolar I3

Curs anual amb data d'inici 9 de setembre de 2024 i finalització el 8 de juny de 2025.

- 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 18.45 h	
FENB3 – 5	Divendres	18.20 a 19.05h	
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 9 de setembre de 2024 i finalització el 8 de juny de 2025.

- 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 2020). Curs Escolar I4

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	Dimecres	17.30 a 18.15 h
FENP4 – 3	Dimecres	18.00 a 18.45 h		SENP4 – 3	Divendres	17.30 a 18.15 h
FENP4 – 4	Dijous	18.00 a 18.45 h		SENP4 – 4	Dissabte	10.20 a 11.05 h
FENP4 – 5	Divendres	18.20 a 19.05h				
FENP4 – 6	Dissabte	12.00 a 12.45 h				

ENP5 – 5 anys (nascuts l'any 2019). Curs Escolar I5

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	Dijous	17.30 a 18.15 h
FENP5 – 3	Dimecres	18.00 a 18.45 h		SENP5 – 3	Divendres	17.30 a 18.15 h
FENP5 – 4	Dijous	18.00 a 18.45 h		SENP5 – 4	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 2018 i 2017. Curs Escolar 1r i 2n

Curs anual amb data d'inici 9 de setembre de 2024 i finalització el 8 de juny de 2025.

- 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	SENP6/7 – 1	Dimarts	17.30 a 18.15 h
FEN6/7 – 2	Dimarts	18.00 a 18.45 h		SENP6/7 – 2	Dimecres	18.20 a 19.05 h
FEN6/7 – 3	Dimarts	18.50 a 19.35 h		SENP6/7 – 3	Dijous	18.20 a 19.05 h
FEN6/7 – 4	Dimecres	18.00 a 18.45 h		SENP6/7 – 4	Divendres	17.30 a 18.15 h
FEN6/7 – 5	Dijous	18.50 a 19.35 h		SENP6/7 – 5	Dissabte	10.20 a 11.05 h
FEN6/7 – 6	Divendres	18.20 a 19.05 h		SENP6/7 – 6	Dissabte	11.10 a 11.55 h
FEN6/7 – 7	Dissabte	11.10 a 11.55 h				

EN8/9 (Nens i nenes de 8 i 9 anys). Nascuts l'any 2016 i 2015. Curs Escolar 3r i 4t

- Curs anual amb data d'inici 9 de setembre de 2024 i finalització el 8 de juny de 2025.
- 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	SEN8/9 – 1	Dilluns	18.20 a 19.05 h
FEN8/9 – 2	Dimecres	18.50 a 19.35 h		SEN8/9 – 2	Dimarts	18.20 a 19.05 h
FEN8/9 – 3	Dijous	18.50 a 19.35 h		SEN8/9 – 3	Dimecres	18.20 a 19.05 h
FEN8/9 – 4	Divendres	19.10 a 19.55 h		SEN8/9 – 4	Dijous	18.20 a 19.05 h
FEN8/9 – 5	Dissabte	10.20 a 11.05 h		SEN8/9 – 5	Divendres	18.20 a 19.05 h
				SEN8/9 – 6	Dissabte	11.10 a 11.55 h

EN10/11 (Nens/es de 10 i 11 anys). Nascuts l'any 2014 i 2013. Curs Escolar 5è i 6è

- Curs anual amb data d'inici 9 de setembre de 2024 i finalització el 8 de juny de 2025.
- 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	09.30 a 10.15 h		SEN10/11 – 4	Dijous	18.20 a 19.05 h
				SEN10/11 – 5	Divendres	18.20 a 19.05 h
				SEN10/11 – 6	Dissabte	12.00 a 12.45 h

EN12/15 (Nens/es de 12 i 15 anys). Nascuts l'any 2012-2011-2010 i 2009. ESO

- Curs anual amb data d'inici 9 de setembre de 2024 i finalització el 8 de juny de 2025.
- 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 h
FEN12/15 – 2	Dijous	18.50 a 19.35 h		SEN12/15 – 2	Dimarts	19.10 a 19.55 h
				SEN12/15 – 3	Dijous	19.10 a 19.55 h
				SEN12/15 – 4	Divendres	19.10 a 19.55 h
				SEN12/15 – 5	Dissabte	12.00 a 12.45 h

APRENDRE A NEDAR

EN6/15 (Nens i nenes de 6 i 15 anys). Nascuts entre els anys 2018 i 2009.

- Curs anual amb data d'inici 9 de setembre de 2024 i finalització el 8 de juny de 2025.
- 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 2008 i 2006.

Curs anual amb data d'inici 9 de setembre de 2024 i finalització el 8 de juny de 2025.

- 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 9 de setembre de 2024 i finalització el 8 de juny de 2025.

- 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	INICIACIÓ			
	Codi	Dia/ dies	Hora	Preu
	FAD1 - INICIACIÓ	Dimecres	16.20 a 17.05 h	50 € / trim.
	PERFECCIONAMENT			
	Codi	Dia/ dies	Hora	Preu
	FAP1 PERF	Dimecres	16.20 a 17.05 h	50 € / trim.
	FAP2 PERF	Dilluns i dimecres	19.40 a 20.25 h	2 sessions setmanals 100 € / trim.
	FAP3 PERF	Dimarts i dijous	19.40 a 20.25 h	
	AQUATLÓN			
	Codi	Dia/ dies	Hora	Preu
	AQUATLON - 1	Dilluns i dimecres	20.30 a 21.15 h	2 sessions setmanals
	AQUATLON - 2	Dimarts i dijous	20.30 a 21.15 h	100 € / trim.

Cursos Terapèutica Aquàtica

Terapèutica Aquàtica – Escola d'Esquena per a Adults

Curs trimestral amb data d'inici 9 de setembre de 2024 i finalització el 8 de juny de 2025.

- 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/dies	Hora	Preu
FCTAA – 1	Divendres	12:50 a 13:35 h	52€/ trim.
FCTAA – 2	Divendres	19:10 a 19:50 h	52€/ trim.



Francesc Calvet: 93.477.27.09 / Salvador Gimeno 93.477.68.20
Podeu consultar el calendari anual a la web:
www.despiesport.cat