

Cursos de NATACIÓ per a NENS de 2 a 18 anys

- Cursos anuals amb data d'inici 13 de setembre de 2021 i finalització el 12 de juny de 2022.
- 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	Pagament curs
Curs anual 135€	1r pagament: Juliol '21
	2n pagament: Setembre '21
	3r pagament: Desembre '21

ENB2 (Nens i nenes de 2 anys). Nascuts l'any 2019. 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.

FRANCESC CALVET	Codi	Dia/dies	Hora
	FENB2 - 1	Dilluns	18.00 a 18.45h
	FENB2 - 2	Divendres	18.20 a 19.05 h
	FENB2 - 3	Dissabte	09.30 a 10.15h
	FENB2 - 4	Dimecres	18.00 a 18.45h
	FENB2 - 5	Dissabte	12.50 a 13.35h
	FENB2 - 6	Dimarts	18.00 a 18.45h

ENB3 (Nens i nenes de 3 anys). Nascuts l'any 2018. 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.

FRANCESC CALVET	Codi	Dia/dies	Hora
	FENB3 - 1	Dimarts	18.00 a 18.45 h
	FENB3 - 2	Dimecres	18.00 a 18.45 h
	FENB3 - 3	Dijous	18.00 a 18.45 h
	FENB3 - 4	Divendres	18.20 a 19.05 h
	FENB3 - 5	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 2017). Curs Escolar P4

FRANCESC CALVET	Codi	Dia/dies	Hora
	FENP4 - 1	Dilluns	18.00 a 18.45 h
	FENP4 - 2	Dimarts	18.00 a 18.45 h
	FENP4 - 3	Dimecres	18.00 a 18.45 h
	FENP4 - 4	Dijous	18.00 a 18.45 h
	FENP4 - 5	Divendres	18.20 a 19.05 h
	FENP4 - 6	Dissabte	12.00 a 12.45h

SALVADOR GIMENO	Codi	Dia/dies	Hora
	SENP4 - 1	Dimarts	17.30 a 18.15
	SENP4 - 2	Divendres	17:30 a 18:15

ENP5 – 5 anys (nascuts l'any 2016). Curs Escolar P5

FRANCESC CALVET	Codi	Dia/dies	Hora
	FENP5 - 1	Dilluns	18.00 a 18.45 h
	FENP5 - 2	Dimarts	18.00 a 18.45 h
	FENP5 - 3	Dimecres	18.00 a 18.45 h
	FENP5 - 4	Dijous	18.00 a 18.45 h
	FENP5 - 5	Divendres	18.20 a 19.05 h
	FENP5 - 6	Dissabte	11.10 a 11.55h

SALVADOR GIMENO	Codi	Dia/dies	Hora
	SENP5 - 1	Dimarts	17.30 a 18.15
	SENP5 - 2	Dimecres	17.30 a 18.15
	SENP5 - 3	Dijous	17.30 a 18.15
	SENP5 - 4	Divendres	17.30 a 18.15
	SENP5 - 5	Dissabte	10.20 a 11.05

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 2015 i 2014). Curs Escolar 1r i 2n

FRANCESC CALVET	Codi	Dia/dies	Hora
	FEN6/7 - 1	Dilluns	18.00 a 18.45 h
	FEN6/7 - 2	Dimarts	18.00 a 18.45 h
	FEN6/7 - 3	Dimecres	18.00 a 18.45 h
	FEN6/7 - 4	Dimecres	18.50 a 19.35 h
	FEN6/7 - 5	Dijous	18.00 a 18.45 h
	FEN6/7 - 6	Divendres	18.20 a 19.05 h
	FEN6/7 - 7	Dissabte	11.10 a 11.55 h

SALVADOR GIMENO	Codi	Dia/dies	Hora
	SENP67 - 1	Dimarts	17:30 a 18:15 h
	SENP67 - 2	Dimecres	18:20 a 19:05 h
	SENP67 - 3	Dijous	18:20 a 19:05 h
	SENP67 - 4	Divendres	17:30 a 18:15 h
	SENP67 - 5	Dissabte	10:20 a 11:05 h
	SENP67 - 6	Dissabte	11:10 a 11:55 h

EN8/9 - 8 i 9 anys (nascuts els anys 2013 i 2012). Curs Escolar 3r i 4t

FRANCESC CALVET	Codi	Dia/dies	Hora
	FEN8/9 - 1	Dilluns	18.50 a 19.35 h
	FEN8/9 - 2	Dimarts	18.50 a 19.35 h
	FEN8/9 - 3	Divendres	19.10 a 19.55 h
	FEN8/9 - 4	Dissabte	10.20 a 11.05 h

SALVADOR GIMENO	Codi	Dia/dies	Hora
	SEN89 - 1	Dilluns	18:20 a 19:05 h
	SEN89 - 2	Dimarts	18:20 a 19:05 h
	SEN89 - 3	Dimecres	18:20 a 19:05 h
	SEN89 - 4	Dijous	18:20 a 19:05 h
	SEN89 - 5	Divendres	18:20 a 19:05 h
	SEN89 - 6	Dissabte	11:10 a 11:55 h

Cursos activitat aquàtica

Cursos de NATACIÓ per a NENS de 2 a 18 anys

- Cursos anuals amb data d'inici 13 de setembre de 2021 i finalització el 12 de juny de 2022.
- 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	Pagament curs
Curs anual 135€	1r pagament: Juliol '21
	2n pagament: Setembre '21
	3r pagament: Desembre '21

EN10/11 – 10 i 11 anys (nascuts els anys 2011 i 2010). Curs Escolar 5è i 6è

FRANCESC CALVET	Codi	Dia/dies	Hora
	FEN10/11 - 1	Dimarts	18.50 a 19.35 h
	FEN10/11 - 2	Divendres	19.10 a 19.55 h
	FEN10/11 - 3	Dissabte	09.30 a 10.15 h

SALVADOR GIMENO	Codi	Dia/dies	Hora
	SEN10/11 - 1	Dilluns	18.20 a 19.05
	SEN10/11 - 2	Dimarts	18.20 a 19.05
	SEN10/11 - 3	Dimecres	19.10 a 19.55
	SEN10/11 - 4	Dijous	18.20 a 19.05
SEN10/11 - 5	Dissabte	12.00 a 12.45	

EN12/15 – De 12 i 15 anys (nascuts els anys 2009-2008-2007 i 2006). ESO 1r-4t

FRANCESC CALVET	Codi	Dia/dies	Hora
	FEN12/15 - 1	Dijous	18.50 a 19.35 h
	FEN12/15 - 2	Dissabte	12.00 a 12.45 h

SALVADOR GIMENO	Codi	Dia/dies	Hora
	SEN12/15 - 1	Dilluns	19.10 a 19.55
	SEN12/15 - 2	Dimarts	19.10 a 19.55
	SEN12/15 - 3	Dimecres	19.10 a 19.55
	SEN12/15 - 4	Dijous	19.10 a 19.55
	SEN12/15 - 5	Divendres	18.20 a 19.05
SEN12/15 - 6	Dissabte	12.00 a 12.45	

EN 6/15 – De 6 i 15 anys (nascuts entre els anys 2015 i 2006). 1r de Primària-4t ESO

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

FRANCESC CALVET	Codi	Dia	Hora
	FEN15/6	Dilluns	18.50 a 19.35 h

AQUAJOVE (Joves de 16 a 18 anys)

- 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 2005 i 2003).

SALVADOR GIMENO	Codi	Dia/dies	Hora
	SEN16/18 - 1	Divendres	19.10 a 19.55

Cursos de NATACIÓ per a ADULTS

- Cursos trimestrals amb data d'inici 13 de setembre de 2021 i finalització el 12 de juny de 2022. 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 i GTAAA

ADULTS (1 sessió setmanal)	ADULTS (2 sessions setmanals)	GTAAA (1 sessió setmanal)	Pagament curs
Curs trimestral 46,50€	Curs trimestral 90,25€	Curs trimestral 46,00€	1r pagament: Setembre '21 2n pagament: Desembre '21 3r pagament: Març '22

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

FRANCESC CALVET	Codi	Dia/dies	Hora
	A1 INICIACIÓ	Dijous	16.20 a 17.05 h
	A2 PERF	Dilluns i dimecres	19.40 a 20.25 h
	A2 PERF 2	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 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
	FCTAA - 1	Divendres	12.50 a 13.35 h
	FCTAA - 2	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 13 de setembre de 2021 i finalització el 12 de juny de 2022.

PREUS Cursos NADONS i EMBARASSADES

NADONS	EMBARASSADES
1 sessió setmanal	1 sessió setmanal
Curs mensual 46,50€	Curs mensual 23,50€

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.
- La quota de setembre i de juny serà de 25€.

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