

Cursos de NATACIÓ per a NENS de 4 a 15 anys

- Curs mensual amb data de l'1 al 31 de juliol de 2016

ENP (Nens i nenes de 4 i 5 anys)

- S'ensenyen 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.

EN (Nens i nenes de 6 a 15 anys)

- S'ensenyen les eines bàsiques per progressar dins del 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.

| | Codi | Dia/dies | Hora |
|------------------------------------|--------|------------------|-----------------|
| POLIESPORTIU SALVADOR GIMENO | JENP 1 | Dimarts i dijous | 17.30 a 18.15 h |
| | JEN 1 | Dimarts i dijous | 17.30 a 18.15 h |
| | JENP 2 | Dimarts i dijous | 18.20 a 19.05 h |
| | JEN 2 | Dimarts i dijous | 18.20 a 19.05 h |

PREUS Cursos Natació 4-15 anys

2 sessions setmanals
Curs mensual 34,75€

Gimnàstica TERAPÈUTICA per a ADULTS

- 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.
- Es realitzaran dos cursos independents, un serà de l'1 al 31 de juliol, i l'altra de l'1 al 30 de setembre.
- Els cursos es faran si hi ha un mínim de 6 inscripcions.

JULIOL SETEMBRE

| | Codi | Dia/dies | Hora |
|--------------------|--------|--------------------|-----------------|
| FRANCESC CALVET | JGTA-1 | Dilluns i dimecres | 08.30 a 09.30 h |
| | JGTA-2 | Dilluns i dimecres | 19.30 a 20.30 h |
| | JGTA-3 | Dimarts i dijous | 09.30 a 10.30 h |
| | JGTA-4 | Dimarts i dijous | 18.30 a 19.30 h |

PREUS Curs TERAPÈUTICA ADULTS

2 sessions setmanals Curs mensual
23,17€

| | Codi | Dia/dies | Hora |
|---------------------------------|--------|--------------------|-----------------|
| POLIESPORTIU FRANCESC CALVET | SGTA-1 | Dilluns i dimecres | 08.30 a 09.30 h |
| | SGTA-2 | Dilluns i dimecres | 09.30 a 10.30 h |
| | SGTA-3 | Dilluns i dimecres | 10.30 a 11.30 h |
| | SGTA-5 | Dimarts i dijous | 09.30 a 10.30 h |
| | SGTA-6 | Dilluns i dimecres | 18.30 a 19.30 h |
| | SGTA-7 | Dimarts i dijous | 18.30 a 19.30 h |
| | SGTA-8 | Dilluns i dimecres | 19.30 a 20.30 h |

NATACIÓ per a la FIBROMIÀLGIA

- Curs mensual del 17 de juny al 15 de juliol
- Destinat a millorar els símptomes de la fibromiàlgia, és una activitat suau basada en la tonificació i l'elastificació del sistema músculesquelètic. Es realitza a la piscina mitjana amb la temperatura de l'aigua més elevada. Inclou control mèdic, pla de treball personalitzat, activitat aquàtica dirigida per un fisioterapeuta.

| FRANCESC CALVET | Codi | Dies | Hora | Preu |
|--------------------|---------|-----------|-----------------|---------|
| | JFIBRO1 | divendres | 20.00 a 20.45 h | 15,50 " |

Inscripcions a partir de L'1 de juny als poliesportius.
Els cursos es faran si hi ha un nombre mínim d'inscripcions.