

# Activitats aquàtiques per a adults

## Descripció

Programa dirigit a persones majors de 16 anys, que busqui finalitats educatives, utilitàries i higièniques depenent del grup i de les seves expectatives.

## Objectius

- Millorar i mantenir la condició física.
- Aconseguir autonomia en el medi.
- Millorar i perfeccionar les diferents tècniques d'estils.
- Ampliar el coneixement de les diferents modalitats esportives aquàtiques.
- Adquirir hàbits higiènics i esportius.
- Millorar la qualitat de vida.

## Aspectes metodològics

- Es produiran variacions en funció de la edat dels usuaris.
- Classificar els grups en funció del seu nivell aquàtic.
- Compensar la feina en les diferents parts del cos.

## Aspectes funcionals/ organitzatius

- Dues sessions setmanals cursos de perfeccionament.
- Una sessió setmanal curs d'iniciació.
- Estructura en nivells de menor a major complexitat.
- Programa trimestral.

## Dates

Curs trimestral, que es renova automàticament durant la temporada que comença el 8 de setembre de 2025 fins el 7 de juny de 2026.

## Aspectes d'interès del programa

- Les classes són de 45 minuts
- Qualsevol incidència s'ha de comunicar a la recepció o a l'adreça de correu electrònic del centre i la tramitarà el responsable corresponent.
- **El responsable de l'activitat és Raquel Guerra al poliesportiu Francesc Calvet**

## Aspectes administratius

- El pagament del curs està fraccionat en tres pagaments:  
Primer pagament: al mes de setembre  
Segon pagament: al mes de desembre.  
Tercer pagament: al mes de març.  
Si el curs ja està començat en el moment de fer la inscripció s'abonarà la part proporcional del que resti de curs.
- Baixa: No es retornarà cap import abonat, excepte si el motiu de la baixa és per malaltia o accident que impedeixi fer esport i estigui acreditada amb un comprovant mèdic.  
En el cas de baixa justificada es retornarà l'import proporcional a la part del curs que resti per finalitzar a partir del moment en què es notifiqui la baixa.
- Per formalitzar la baixa caldrà signar el full de sol·licitud de baixa.
- **Ús del Carnet;** Aquest carnet caldrà dur-lo **obligatòriament** per accedir a la instal·lació i passar pel control d'accés. Aquest carnet és propietat de l'ajuntament de Sant Joan Despí que el cedeix, a canvi d'un dipòsit. L'import serà l'establert a l'ordenança Fiscal Municipal, i caldrà abonar-lo en efectiu en el moment de rebre el carnet.

# Activitats aquàtiques “aquatlon”

## Descripció

Programa dirigit a persones majors de 16 anys, que busqui com a finalitat entrenaments d'alta intensitat per preparació de proves.

## Objectius

Perfeccionar les diferents tècniques d'estils.  
Ampliar el coneixement de les diferents modalitats esportives aquàtiques.

## Aspectes metodològics

Classificar els grups en funció del seu nivell aquàtic.  
Compensar la feina en les diferents parts del cos.  
Utilització de sistemes d'entrenaments de la natació.

## Aspectes funcionals/ organitzatius

Dues sessions setmanals.  
Estructura en nivells de menor a major complexitat.  
Programa trimestral.

## Dates

Curs trimestral, que es renova automàticament durant la temporada que comença el 8 de setembre de 2025 fins el 7 de juny de 2026.

## Aspectes d'interès del programa

- Les classes són de 45 minuts
- Qualsevol incidència s'ha de comunicar a la recepció o a l'adreça de correu electrònic del centre i la tramitarà el responsable corresponent.
- **El responsable de l'activitat és Raquel Guerra al poliesportiu Francesc Calvet**

## Aspectes administratius

- El pagament del curs està fraccionat en tres pagaments:  
Primer pagament: al mes de setembre.  
Segon pagament: al mes de desembre.  
Tercer pagament: al mes de març.  
Si el curs ja està començat en el moment de fer la inscripció s'abonarà la part proporcional del que resti de curs.
- Baixa: No es retornarà cap import abonat, excepte si el motiu de la baixa és per malaltia o accident que impedeixi fer esport i estigui acreditada amb un comprovant mèdic.  
En el cas de baixa justificada es retornarà l'import proporcional a la part del curs que resti per finalitzar a partir del moment en què es notifiqui la baixa.
- Per formalitzar la baixa caldrà signar el full de sol·licitud de baixa.
- **Ús del Carnet;** Aquest carnet caldrà dur-lo **obligatòriament** per accedir a la instal·lació i passar pel control d'accés. Aquest carnet és propietat de l'ajuntament de Sant Joan Despí que el cedeix, a canvi d'un dipòsit. L'import serà l'establert a l'ordenança Fiscal Municipal, i caldrà abonar-lo en efectiu en el moment de rebre el carnet.