

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 7 de setembre de 2026 fins el 6 de juny de 2027.

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 7 de setembre de 2026 fins el 6 de juny de 2027.

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 Jaime Núñez 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.