

MILLORA DE LA CONDICIÓ FÍSICA
AIGUA GIM


Exercicis de gimnàstica realitzats en el medi aquàtic amb la motivació de la música. És una activitat física completa, segura, divertida i apta per a tothom, però destinada a persones amb bona mobilitat aquàtica. Es realitza a la piscina profunda i té una durada de 45 minuts.

AIGUA SALUS


Exercicis de gimnàstica realitzats a la piscina poc profunda amb la motivació de la música. És una activitat física completa, segura, divertida i apta per a tothom, però destinada a persones amb poca mobilitat o poc domini del medi aquàtic. Té una durada de 45 minuts.

MANTENIMENT


Orientat a les persones que han assolit un nivell elevat de la tècnica dels diferents estils i tenen un bon domini del medi aquàtic. En aquesta modalitat es persegueix el manteniment i millora de la condició física mitjançant els principis i sistemes bàsics d'entrenament. Té una durada de 45 minuts.

PREU CURSET (4 Setmanes)

2 dies / setmana

 Abonat Piscina +
Poliesportiu

11,50 €

 Abonat Piscina o
Poliesportiu

17,60 €
No Abonat
35,20 €

3 dies / setmana

16,00 €
23,30 €
47,10 €

4 dies / setmana

19,00 €
28,90 €
56,10 €

5 dies / setmana

22,30 €
30,70 €
60,70 €

6 dies / setmana

25,30 €
32,90 €
64,70 €
APRENTATGE DE LA NATACIÓ
INICIACIÓ


Exercicis encaminats a l'adaptació i al descobriment del medi aquàtic a través d'una sèrie de moviments bàsics que intervenen en l'aprenentatge de la natació per arribar a realitzar respiracions, immersions, flotacions, salts i desplaçaments amb ajuda de material de flotació o sense. Té una durada de 45 minuts.

PERFECCIONAMENT


Curset col·lectiu encaminat a millorar la tècnica de l'estil de crol, esquena i braça a través d'exercicis de respiració, flotació, propulsió i coordinació. Té una durada de 45 minuts.

PREU CURSET (4 Setmanes)

2 dies / setmana

 Abonat Piscina +
Poliesportiu

11,50 €

 Abonat Piscina o
Poliesportiu

17,60 €
No Abonat
35,20 €

3 dies / setmana

16,00 €
23,30 €
47,10 €

MILLORA DE LA CONDICIÓ FÍSICA

AIGUA GIM



Exercicis de gimnàstica realitzats en el medi aquàtic amb la motivació de la música. És una activitat física completa, segura, divertida i apta per a tothom, però destinada a persones amb bona mobilitat aquàtica. Es realitza a la piscina profunda i té una durada de 45 minuts.

Dilluns - Dimecres - Divendres

7:15 h

9:00 h

12:15 h

19:30 h

Dimarts - Dijous

7:15 h

12:15 h

15:30 h

19:30 h

Dilluns - Dimecres

AIGUA SALUS



Exercicis de gimnàstica realitzats a la piscina poc profunda amb la motivació de la música. És una activitat física completa, segura, divertida i apta per a tothom, però destinada a persones amb poca mobilitat o poc domini del medi aquàtic. Té una durada de 45 minuts.

Dilluns - Dimecres - Divendres

8:15 h

16:15 h

MANTENIMENT



Orientat a les persones que han assolit un nivell elevat de la tècnica dels diferents estils i tenen un bon domini del medi aquàtic. En aquesta modalitat es persegueix el manteniment i millora de la condició física mitjançant els principis i sistemes bàsics d'entrenament. Té una durada de 45 minuts.

Dilluns - Dimecres - Divendres

16:15 h

Dimarts - Dijous

9:00 h

16:15 h

APRENTATGE DE LA NATACIÓ

INICIACIÓ



Exercicis encaminats a l'adaptació i al descobriment del medi aquàtic a través d'una sèrie de moviments bàsics que intervenen en l'aprenentatge de la natació per arribar a realitzar respiracions, immersions, flotacions, salts i desplaçaments amb ajuda de material de flotació o sense. Té una durada de 45 minuts.

Dimarts - Dijous

9:00 h

16:15 h

20:15h

PERFECCIONAMENT



Curset col·lectiu encaminat a millorar la tècnica de l'estil de crol, esquena i braça a través d'exercicis de respiració, flotació, propulsió i coordinació. Té una durada de 45 minuts.

Dilluns - Dimecres - Divendres

16:15 h

Dimarts - Dijous

9:00 h

16:15 h