

PROGRAMA NATACIÓ INFANTIL I JOVES
Estrelles


Curset **d'iniciació** adreçat a aconseguir la familiarització amb el medi aquàtic i el descobriment 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. Les sessions es realitzen en grups de 10 alumnes i tenen una durada de 45 minuts. (A partir de 6 anys) - (Piscina poc profunda)

Gambetes


Curset orientat a nens i nenes que realitzen desplaçaments de curta distància en posició ventral i dorsal, amb ajuda de material de flotació o sense, salts, immersions, equilibris... i utilitzen els seus propis recursos i autonomia. Les sessions es realitzen en grups de 12 alumnes i tenen una durada 45 minuts. (A partir de 6 anys) - (Piscina profunda)

Tortugues


Aprenentatge dels principals moviments que intervenen en el domini del medi aquàtic i de la tècnica dels estils de crol i esquena, i també entendre i practicar els exercicis fonamentals de la natació, aconseguint realitzar els moviments per desplaçar-se en el medi aquàtic amb el control correcte de la respiració, la propulsió i flotació. Les sessions es realitzen en grups de 12 alumnes i tenen una durada 45 minuts. (A partir de 4 anys) - (Piscina profunda)

Pops


Modalitat adreçada a **millorar** els principals moviments que intervenen en el medi aquàtic, es preten aconseguir que l'alumne realitzi desplaçaments amb una tècnica de l'estil de crol i esquena correcta, en aquest curset es coneixeran els moviments que intervenen en la tècnica de l'estil de braça. Les sessions es realitzen en grups de 12 alumnes i tenen una durada 45 minuts. (A partir de 4 anys) - (Piscina profunda)

Cavallets


Curset encaminat al **perfeccionament** de la tècnica dels estils de crol, esquena i braça a través d'exercicis de respiració, propulsió, flotació i de coordinació. Els alumnes seran capaços de nedar els tres estils de natació de manera correcta i una distància considerable. Les sessions es realitzen en grups de 12 alumnes i tenen una durada 45 minuts. (A partir de 4 anys) - (Piscina profunda)

Taurons *


Orientat a nens i nenes que han assolit un **nivell elevat** de la tècnica dels estil de crol, esquena i braça i tenen un bon domini del medi aquàtic. En aquesta modalitat es persegueix el manteniment i millora de la condició física mitjançant pincipis i sistemes bàsics d'entrenament. Les sessions es realitzen en grups de 12 alumnes i tenen una durada de 45 minuts. (Taurons menors 14 anys) - (Piscina profunda)

PREU CURSET (4 Setmanes)
Abonat
No Abonat
3 dies / setmana
37,50 €
***26,20 €**
59,50 €
***39,70 €**
2 dies / setmana
31,80 €
***18.80 €**
49,30 €
***34,10 €**

PROGRAMA NATACIÓ INFANTIL

Modalitat: Estrelles

Dies d'activitat Dilluns, dimecres, divendres.

Horaris

- 17 :50 - 18 :35

Dies d'activitat Dimarts i dijous

Horaris

-



Modalitat: Gambetes

Dies d'activitat Dilluns, dimecres, divendres

Horaris

- 17:50 – 18:35h

Dies d'activitat Dimarts i dijous

Horaris

- 17:50 – 18:35h



Modalitat: Tortugues

Dies d'activitat Dilluns, dimecres, divendres

Horaris

- 17:50 – 18:35h

Dies d'activitat Dimarts i dijous

Horaris

- 17:50 – 18:35h



Modalitat: Pops

Dies d'activitat Dilluns , dimecres, divendres

Horaris

- 18:40 – 19:25h

Dies d'activitat Dimarts i dijous

Horaris

- 18:40 – 19:25h



Modalitat: Cavallets

Dies d'activitat Dilluns , dimecres, divendres

Horaris

- 18:40 – 19:25

Dies d'activitat Dimarts i dijous

Horaris

- 18:40 – 19:25



PROGRAMA Joves

Modalitat: Taurons

Dies d'activitat Dilluns, dimecres, divendres

Horaris

- 18:40 – 19:25

Dies d'activitat Dimarts i dijous

Horaris

- 18:40 – 19:25

