

# PLANNING ACTIVITATS – HIVERN 2023/2024

HORA	INICI	FINAL	DILLUNS			DIMARTS			DIMECRES			DIJOUS			DIVENDRES		DISSABTE		DIUMENGE		
6:30 a 7:00	06:30 06:45	06:45 07:00																			
07:00 a 08:00	07:00 07:30 07:50	07:30 07:50 08:00	NATACIÓ TERAPÈUTICA (DLL-DC)			CURSET ADULTS (DM-DJ)			NATACIÓ TERAPÈUTICA (DLL-DC)			CURSET ADULTS (DM-DJ)									
08:00 a 09:00	08:00 08:30 08:50	08:30 08:50 09:00	CURSET ADULTS (DLL-DC)			TERAPÈUTICA (DM-DJ)	IOGA (DM)	CURSET ADULTS (DLL-DC)			NATACIÓ TERAPÈUTICA (DM-DJ)			AIGUAGIM (DV)	IOGA (DM)						
09:00 a 10:00	09:00 09:30 09:50	09:30 09:50 10:00	AIGUAGIM (DLL-DC)	ADULTS (DLL-DC)	AQUASALUS (DM-DJ)			ADULTS (DM-DJ)	AIGUAGIM (DLL-DC)	ADULTS (DLL-DC)	AQUASALUS (DM-DJ)	CURSET ADULTS (DM-DJ)									
10:00 a 11:00	10:00 10:15 10:30 10:50	10:15 10:30 10:50 11:00				AQUASALUS (DM-DJ)						AQUASALUS (DM-DJ)					CURSET INFANTIL TARONJA	NADONS 18-35 M	CURSET INFANTIL TARONJA	NADONS 18-35 M	
																		NADONS 6-17 M		NADONS 6-17 M	
11:00 a 12:00	11:00 11:15 11:30 11:45 12:00	11:15 11:30 11:45 12:00															CURSET INFANTIL INICIACIÓ		CURSET INFANTIL INICIACIÓ		
12:00 a 13:00	12:00 12:15 12:30 12:45 13:00	12:15 12:30 12:45 13:00															CURSET INFANTIL GROC		CURSET INFANTIL GROC		
13:00 a 14:00	13:00 13:15 13:30 13:45 14:00	13:15 13:30 13:45 14:00															CURSET INFANTIL VERMELL		CURSET INFANTIL BLAU		
14:00 a 15:00	14:00 14:15 14:30 14:45 15:00	14:15 14:30 14:45 15:00				AQUARUNNING (DM-DJ)						AQUARUNNING (DM-DJ)									
15:00 a 16:00	15:00 15:30 15:50 16:00	15:30 15:50 16:00	AQUASALUS (DLL-DC)			AIGUAGIM (DM-DJ)			AQUASALUS (DLL-DC)			AIGUAGIM (DM-DJ)									
16:00 a 17:00	16:00 16:15 16:30 16:45 17:00	16:15 16:30 16:45 17:00	CURSET ADULTS (DLL-DC)	ACT. PERS	ACT. PERS	FITNESS AQUÀTIC (DM-DJ)	ACTIVITAT PERSONAL	CURSET ADULTS (DLL-DC)	SALUT DINS L'AIGUA (CASAL D'AVIS)	FITNESS AQUÀTIC (DM-DJ)	ACTIVITAT PERSONAL	ACTIVITAT PERSONAL	ACTIVITAT PERSONAL	ACTIVITAT PERSONAL	ACTIVITAT PERSONAL	ACTIVITAT PERSONAL					
17:00 a 18:00	17:00 17:15 17:30 17:50	17:15 17:30 18:00	NADONS 6-17 MESOS			NADONS 18-35 MESOS			NADONS 6-17 MESOS			NADONS 18-35 MESOS			NADONS 18-35 MESOS						
18:00 a 19:00	18:00 18:15 18:30 18:45 19:00	18:15 18:30 18:45 19:00	CURSET INFANTIL			CURSET INFANTIL			CURSET INFANTIL			CURSET INFANTIL			CURSET INFANTIL						
19:00 a 20:00	19:00 19:15 19:30 19:50	19:15 19:30 19:50	PERF. INF.	TERAPÈUTICA (DLL-DC)	ACT. PERS	PERF. INF.	TERAPÈUTICA (DM-DJ)	ACT. PERS	ACT. PERS	PERF. INF.	TERAPÈUTICA (DLL-DC)	ACT. PERS	PERF. INF.	TERAPÈUTICA (DM-DJ)	ACT. PERS	PERF. INF.	ACT. PERS				
	19:00 19:15 19:30 19:50	19:15 19:30 19:50	TERAPÈUTICA (DLL-DC)	ACTIVITAT PERSONAL	EMBARASSADES (DM-DJ)			ACTIVITAT PERSONAL	TERAPÈUTICA (DLL-DC)	ACTIVITAT PERSONAL	EMBARASSADES (DM-DJ)	ACTIVITAT PERSONAL	ACTIVITAT PERSONAL	ACTIVITAT PERSONAL	ACTIVITAT PERSONAL	ACTIVITAT PERSONAL	ACTIVITAT PERSONAL				
20:00 a 21:00	20:00 20:30 20:50	20:30 20:50	AIGUAGIM (DLL-DC)			AIGUAGIM (DM-DJ)			AIGUAGIM (DLL-DC)			AIGUAGIM (DM-DJ)			AIGUAGIM (DV)						
21:00 a 22:00	21:00 21:15 21:30 21:50	21:15 21:30 21:50	AIGUAGIM (DLL-DC)	ADULTS (DLL-DC)	AQUA CROSS TRAINING (DM-DJ)			ADULTS (DM-DJ)	AIGUAGIM (DLL-DC)	ADULTS (DLL-DC)	AQUA CROSS TRAINING (DM-DJ)	ADULTS (DM-DJ)									
	21:00 21:15 21:30 21:50	21:15 21:30 21:50																			



**ACTIVITAT AQUÀTICA PER A NADONS:** destinada als nadons d'entre 6 i 35 mesos, acompanyats per un dels seus progenitors, es tracta d'una activitat de familiarització amb el medi aquàtic on es treballa per tal que els infants i els seus acompanyats gaudeixin dels beneficis del moviment dins l'aigua.

**CURSETS DE NATACIÓ INFANTILS:** programa adreçat a nens i nenes d'entre 3 i 15 anys que consisteix en l'aprenentatge dels diferents estils de natació des d'una visió utilitària i d'una manera lúdica i educativa. L'objectiu principal és assolir una total autonomia dins del medi aquàtic, essent capaços, quan acaben amb el nivell negre, de nedar els quatre estils de natació i poder dirigir-se, el qui ho desitgi, cap a l'aprenentatge de qualsevol modalitat d'esport aquàtic.

**PERFECCIONAMENT INFANTIL:** dirigit a nens/es menors fins als 12 anys que han assolit el nivell negre de natació i volen continuar perfeccionant el seu estil de natació des de una vessant esportiva sense arribar a competir i amb l'objectiu de practicar esport com a una mesura per portar un estil de vida saludable.

**NATACIÓ TERAPÈUTICA:** programa de salut rehabilitador, adreçat preferentment a persones amb patologies relacionades amb la columna o altres, en que es practiquen exercicis correctius i preventius tot aprofitant les propietats físiques de l'aigua. Els objectius són millorar les aptituds posturals, el to muscular i prevenir possibles patologies. Imprescindible nivell vermell de natació.

**CURSETS DE NATACIÓ PER A ADULTS:** destinats a persones a partir dels 16 anys que vulguin aprendre a nedar o perfeccionar les tècniques d'estil, tot mantenint o millorant la condició física.

**AIGUA-GIM:** adreçat a persones majors de 16 anys, sense patologia. Es tracta d'una activitat dinàmica amb música i material divers que té per objectiu millorar el sistema cardiovascular, la força, l'equilibri, la resistència, la coordinació, etc.

**AQUA-SALUS:** activitat de baixa intensitat a l'abast de qualsevol persona adulta, fins i tot d'aquelles amb una patologia crònica severa. Consisteix en una gimnàstica suau a dins l'aigua, que proporciona alleugeriment del dolor, sensació de benestar i relaxament, millorant la mobilitat articular i la flexibilitat.

**FITNESS AQUÀTIC:** activitat adreçada a majors de 16 anys que es realitza en gran part en piscina profunda o en suspensió amb l'objectiu de treballar de manera intensa la resistència cardiovascular i la tonificació muscular. Imprescindible nivell vermell de natació.

**AQUA-RUNNING:** programa destinat a persones de més de 16 anys. Aquesta activitat exigeix un cert nivell de condició física i té per objectius la millora de la capacitat cardio respiratòria, així com la tonificació de tot el cos, especialment cames, glutis i abdominals.

**AQUA CROSS TRAINING:** sistema de condicionament físic basat en exercicis constantment variats dins l'aigua a partir de moviments funcionals i executats a alta intensitat. Un entrenament ampli, general i inclusiu i dissenyat per aplicar-se a tots els nivells i edats.

**ACTIVITAT AQUÀTICA PER EMBARASSADES:** des dels primers mesos de gestació es pot assistir a aquestes classes amb la finalitat de millorar la qualitat de vida en aquesta etapa. L'objectiu general és gaudir dels efectes hipogravitoris que ofereix l'aigua i aconseguir una bona relaxació, corregir les postures incorrectes, millorar la flexibilitat i tonificar i ampliar el moviment articular, especialment de les parts implicades en el part.

**ACTIVITAT AQUÀTICA PERSONALITZADA:** dirigida a persones amb diferents limitacions físiques, intel·lectuals o sensorials o d'altres que, per prescripció facultativa, necessitin una atenció individualitzada en la realització de l'activitat. Els objectius són la millora de les capacitats bàsiques i de l'estat de salut en general.

**IOGA:** la pràctica del ioga ens ajuda a enfortir i fer més flexible el cos, equilibra el sistema nerviós i tranquil·litza la ment. L'activitat està adreçada a tots els públics, on cadascú observa el seu cos i busca el seu límit. En cadascuna de les sessions es treballa respiració plena, asanes o postures i relaxació i meditació.

**SALUT DINS L'AIGUA :** activitat en la que es combinen diferents modalitats aquàtiques a una intensitat moderada-baixa, adequada per a persones grans que vulguin mantenir-se actives i divertir-se fent esport, alhora millorant l'estat físic i psicològic en general. *(Per a realitzar aquesta activitat és imprescindible ser soci del Casal dels Avis Municipal. Les inscripcions es realitzen al mateix Casal.)*

## ACTIVITATS TRIMESTRALS

**Inici temporada:** 18 de setembre de 2023

**Final temporada:** 16 de juny de 2024

(\* ) Les activitats amb menys de 5 es podran anul·lar si la direcció ho considera oportú

## RECOMANACIONS:

Material necessari activitats aquàtiques: Banyador, xanquetes i casquet de bany.

Material aconsellable activitats aquàtiques: Ulleres d'aigua (cursets de natació), sabatilles antilliscants (aqua-running, cross training, aqua-salus i aigua-gim)

Material necessari activitat de ioga: manta prima.

Per a les activitats de natació terapèutica, aqua-salus, activitat aquàtica per a embarassades i activitat personalitzada és imprescindible l'aportació d'un informe mèdic que autoritzi la realització de l'activitat i indiqui les patologies a tenir en compte.

## PREUS TRIMESTRALS

Activitats dirigides SOCIS	1 dia/setmana	2 dies/setmana
Aqua-running	-	26,50 €
Personalitzades	29,00 €	58,00 €
Resta d'activitats	24,50 €	49,00 €
Activitats dirigides NO SOCIS	1 dia/setmana	2 dies/setmana
Aqua-running	-	53,00 €
Personalitzades	58,00 €	116,00 €
Resta d'activitats	49,00 €	98,00 €

Casquet de bany: 3,25 €

## DESCOMPTES

Pensionista, major de 65 anys, jubilat, discapacitat, família nombrosa o monoparental 20%

Carnet jove, carnet d'estudiant (fins els 35 anys) o quan hi hagi més d'un membre de la mateixa unitat familiar inscrit a les activitats 10%

Per a beneficiar-se dels diferents descomptes és imprescindible presentar la documentació acreditativa. Els descomptes no són acumulatius. Només es farà descompte per un concepte, el més beneficiós.

Un cop aplicats els descomptes corresponents, l'import s'arrodonirà a fraccions de 0,05 €, sempre a la baixa.