

PLANNING ACTIVITATS – ESTIU 2024

DEL 25 DE JUNY AL 30 D'AGOST



HORA	INICI	FINAL	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
6:30 a 7:00	06:30	07:00							
07:00 a 08:00	07:00	07:50	NATACIÓ TERAPÈUTICA (DLL-DC)	CURSET ADULTS (DM-DJ)	NATACIÓ TERAPÈUTICA (DLL-DC)	CURSET ADULTS (DM-DJ)		Només del 25 de juny al 26 de juliol	
	07:50	08:00							
08:00 a 09:00	08:00	08:50	CURSET ADULTS (DLL-DC)	NATACIÓ TERAPÈUTICA (DM-DJ)	IOGA (DM)	CURSET ADULTS (DLL-DC)	NATACIÓ TERAPÈUTICA (DM-DJ)	IOGA (DV)	IOGA – Només del 25 de juny al 26 de juliol
	08:50	09:00							
09:00 a 10:00	09:00	09:50	AIGUAGIM (DLL-DC)	AQUASALUS (DM-DJ)	AIGUAGIM (DLL-DC)	AQUASALUS (DM-DJ)	EMBARASSADES		
	09:50	10:00							
10:00 a 11:00	10:00	10:45	CURSET INFANTIL (DLL A DV)	CURSET INFANTIL (DLL A DV)	CURSET INFANTIL (DLL A DV)	CURSET INFANTIL (DLL A DV)	CURSET INFANTIL (DLL A DV)	CURSET INFANTIL (DLL A DV)	
			TARONJA VERMELL	TARONJA VERMELL	TARONJA VERMELL	TARONJA VERMELL	TARONJA VERMELL	TARONJA VERMELL	
	10:45	11:00							
11:00 a 12:00	11:00	11:45	CURSET INFANTIL (DLL A DV)	CURSET INFANTIL (DLL A DV)	CURSET INFANTIL (DLL A DV)	CURSET INFANTIL (DLL A DV)	CURSET INFANTIL (DLL A DV)	CURSET INFANTIL (DLL A DV)	Del 25 de juny al 26 de juliol – iniciació i groc // Del 29 de juliol al 30 d'agost – groc
			INICIACIÓ GROC	INICIACIÓ GROC	INICIACIÓ GROC	INICIACIÓ GROC	INICIACIÓ GROC	INICIACIÓ GROC	
	11:45	12:00							
12:00 a 13:00	12:00	12:45	CURSET INFANTIL (DLL A DV)	CURSET INFANTIL (DLL A DV)	CURSET INFANTIL (DLL A DV)	CURSET INFANTIL (DLL A DV)	CURSET INFANTIL (DLL A DV)	CURSET INFANTIL (DLL A DV)	Només del 29 de juliol al 30 d'agost
			INICIACIÓ	INICIACIÓ	INICIACIÓ	INICIACIÓ	INICIACIÓ	INICIACIÓ	
	12:45	13:00							
13:00 a 14:00	13:00	14:00							
14:00 a 15:00	14:00	15:00							
15:00 a 16:00	15:00	16:00							
16:00 a 17:00	16:00	16:45	CURSET INFANTIL (DLL A DV)	CURSET INFANTIL (DLL A DV)	CURSET INFANTIL (DLL A DV)	CURSET INFANTIL (DLL A DV)	CURSET INFANTIL (DLL A DV)	CURSET INFANTIL (DLL A DV)	Només del 25 de juny al 26 de juliol
			INICIACIÓ	INICIACIÓ	INICIACIÓ	INICIACIÓ	INICIACIÓ	INICIACIÓ	
17:00 a 18:00	16:45	17:15	NADONS (DLL-DC)	NADONS (DM-DJ)	NADONS (DLL-DC)	NADONS (DM-DJ)			
			6-17 MESOS	18-35 MESOS	6-17 MESOS	18-35 MESOS			
	17:15	17:30							
18:00 a 19:00	17:30	18:15	CURSET INFANTIL (DLL A DV)	CURSET INFANTIL (DLL A DV)	CURSET INFANTIL (DLL A DV)	CURSET INFANTIL (DLL A DV)	CURSET INFANTIL (DLL A DV)	CURSET INFANTIL (DLL A DV)	Del 25 de juny al 26 de juliol – groc // Del 29 de juliol al 30 d'agost – iniciació i groc
			GROC INICIACIÓ	GROC INICIACIÓ	GROC INICIACIÓ	GROC INICIACIÓ	GROC INICIACIÓ	GROC INICIACIÓ	
	18:15	19:00	CURSET INFANTIL (DLL A DV)	CURSET INFANTIL (DLL A DV)	CURSET INFANTIL (DLL A DV)	CURSET INFANTIL (DLL A DV)	CURSET INFANTIL (DLL A DV)	CURSET INFANTIL (DLL A DV)	
			TARONJA VERMELL	TARONJA VERMELL	TARONJA VERMELL	TARONJA VERMELL	TARONJA VERMELL	TARONJA VERMELL	
19:00 a 20:00	19:00	19:45	CURSET INFANTIL (DLL A DV)	CURSET INFANTIL (DLL A DV)	CURSET INFANTIL (DLL A DV)	CURSET INFANTIL (DLL A DV)	CURSET INFANTIL (DLL A DV)	CURSET INFANTIL (DLL A DV)	
			BLAU	BLAU	BLAU	BLAU	BLAU	BLAU	
	19:45	20:00							
20:00 a 21:00	20:00	20:30	AIGUAGIM (DLL-DC)	AQUA CROSS TRAINING (DM-DJ)	AIGUAGIM (DLL-DC)	AQUA CROSS TRAINING (DM-DJ)			Només 25 de juny al 26 de juliol
	20:30	20:50							
	20:50	21:00							
21:00 a 22:00	21:00	21:50	CURSET ADULTS (DLL-DC)		CURSET ADULTS (DLL-DC)				Només 25 de juny al 26 de juliol
	21:50	22:00							

Els horaris de les activitats personalitzades varien per setmanes, per aquest motiu es concretaran amb els interessats de manera individualitzada.

ACTIVITAT AQUÀTICA PER A NADONS: destinada als nadons d'entre 6 i 36 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. L'activitat es realitza al vas infantil.

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. Els nivells blau, vermell i taronja treballen al vas gran. Els nivells iniciació i groc al vas infantil.

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. Aquesta activitat s'ofereix per a persones adultes, a partir dels 16 anys. L'activitat es realitza al vas infantil.

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. L'activitat es desenvolupa al vas gran de natació.

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. L'activitat es desenvolupa al vas infantil.

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. L'activitat es realitza al vas infantil.

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. L'espai on es realitza aquesta activitat dependrà de la disponibilitat i de les característiques particular de cada usuari. Els horaris de les activitats personalitzades varien per setmanes, per aquest motiu es concretaran amb els interessats de manera individualitzada.

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.

Setmana 1: del 24 al 28 de juny (4 dies)
Setmana 2: de l'1 al 5 de juliol
Setmana 3: del 8 al 12 de juliol
Setmana 4: del 15 al 19 de juliol
Setmana 5: del 22 al 26 de juliol

Setmana 6: del 29 de juliol al 2 d'agost
Setmana 7: del 5 al 9 d'agost
Setmana 8: del 12 al 16 d'agost (dia 15 festiu)
Setmana 9: del 19 al 23 d'agost
Setmana 10: del 26 al 30 d'agost

Les activitats per a adults s'estructuren en períodes de 5 setmanes (de la setmana 1 a la 5 i de la 6 a la 10), segons programació. Les activitats infantils s'estructuren per setmanes.

* El dimecres 24 de juny i el dijous 15 d'agost (festius) no hi haurà activitats.

OBSERVACIONS

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

Material aconsellable: Ulleres d'aigua (cursets de natació), sabatilles antilliscants (aqua-running, aqua-salus i aiguagim)

Per a les activitats de natació terapèutica, aqua-salus 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. Per a l'activitat per a embarassades cal aportar un informe mèdic que autoritzi l'activitat i indiqui les setmanes de gestació.

Per a l'activitat de natació terapèutica és imprescindible tenir un el nivell "vermell" de natació.

PREUS

CURSETS INFANTILS

(Preu per setmana – 5 sessions)

Socis	12,50 €
No socis	25,00 €

ACTIVITAT PERSONALITZADA

(Preu per sessió)

Socis	2,75 €
No socis	5,50 €

ACTIVITATS PER A NADONS

(Preu per setmana – 2 sessions)

Socis	5,00 €
No socis	10,00 €

ACTIVITATS PER A ADULTS

(Preu període de 5 setmanes)

	1 sessió/setmana	2 sessions/setmana
Socis	12,50 €	Socis 25,00 €
No socis	25,00 €	No socis 50,00 €

* El dimecres 24 de juny i el dijous 15 d'agost (festiu) no hi haurà activitats i no es cobrarà la sessió (es descomptarà del preu base)

DESCOMPTES

Major de 65 anys, pensionista, 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.