

Cursets de natació ADULTS

Cursets per aprendre i/o perfeccionar la natació, per a majors de 18 anys.

CMES ESPORTIU la PISCINA		
NIVELL	DIES	HORARI
INICIACIÓ	Dilluns i dimecres	20.00 - 20.45
INICIACIÓ	Dissabte	8.30 - 9.15
PERFECCIONAMENT 1	Dilluns i dimecres	20.00 - 20.45
PERFECCIONAMENT 1	Dimarts i dijous	20.00 - 20.45
PERFECCIONAMENT 2 - MANTENIMENT	Dilluns i dimecres	20.45 - 21.30
PERFECCIONAMENT 2 - MANTENIMENT	Dimarts i dijous	19.15 - 20.00
PERFECCIONAMENT 2 - MANTENIMENT	Dissabte	8.30 - 9.15

CEM PARCdelGARRAF		
NIVELL	DIES	HORARI
INICIACIÓ	Dissabte	09.30 - 10.15
PERFECCIONAMENT 1	Dissabte	9.30 - 10.15

Cursets de natació ADULTS

Cursets per aprendre i/o perfeccionar la natació, per a majors de 18 anys.

CMES ESPORTIU la PISCINA		
NIVELL	DIES	HORARI
INICIACIÓ	Dilluns i dimecres	20.00 - 20.45
INICIACIÓ	Dissabte	8.30 - 9.15
PERFECCIONAMENT 1	Dilluns i dimecres	20.00 - 20.45
PERFECCIONAMENT 1	Dimarts i dijous	20.00 - 20.45
PERFECCIONAMENT 2 - MANTENIMENT	Dilluns i dimecres	20.45 - 21.30
PERFECCIONAMENT 2 - MANTENIMENT	Dimarts i dijous	19.15 - 20.00
PERFECCIONAMENT 2 - MANTENIMENT	Dissabte	8.30 - 9.15

CEM PARCdelGARRAF		
NIVELL	DIES	HORARI
INICIACIÓ	Dissabte	09.30 - 10.15
PERFECCIONAMENT 1	Dissabte	9.30 - 10.15

parcdelgarraf.cat

 /parcgarraf_esportiuapiscina
 /Parcdelgarraf Esportiuapiscina

Ronda Ibèrica 60 · 08800 Vilanova · 93 814 72 95 · info@parcdelgarrafesport.com
 Josep Coroleu 84 · 08800 Vilanova · 93 516 90 48 · info@esportiuapiscina.cat



parcdelgarraf.cat

 /parcgarraf_esportiuapiscina
 /Parcdelgarraf Esportiuapiscina

Ronda Ibèrica 60 · 08800 Vilanova · 93 814 72 95 · info@parcdelgarrafesport.com
 Josep Coroleu 84 · 08800 Vilanova · 93 516 90 48 · info@esportiuapiscina.cat



Nivell acreditat: és imprescindible que abans de fer la inscripció feu una prova de nivell gratuïta per garantir l'aprofitament del curs.

Calendari: 01/10/2022 al 22/06/2022

La instal·lació es reserva el dret de no iniciar o anul·lar alguna de les activitats en cas que el nombre d'inscrits sigui insuficient.

Totes les activitats tenen les places limitades.

Objectius

Iniciació: Per a persones amb cap o molt baix nivell aquàtic. Es treballen exercicis de flotacions, lliscaments, respiracions, exercicis per dominar el cos dins l'aigua i propulsions bàsiques de crol. Treball en piscina petita (elp) i en piscina tocant peus terra (pdg).

Perfeccionament 1: Persones amb un nivell mig-baix aquàtic. Persones que poden desplaçar-se a la piscina gran en petites distàncies a estil de crol. Treball exercicis per dominar el crol, respiracions, estils bàsics crol-esquena. Treball en piscina gran amb paret lateral (elp) i piscina (pdg).

Perfeccionament 2: Persones amb un nivell avançat. Saben nedar crol, esquena i braça. Treballs de millora tècnica natatòria i millora resistència aquàtica. Es combinen treballs natatoris amb exercicis d'habilitats aquàtiques. Treball en piscina gran sense necessitat de paret lateral (elp) (pdg).

Manteniment: Persones amb un bon nivell natatori. Capacitat per nedar crol, esquena i braça. Treballs específics de millora tècnica natatòria dels quatre estils i treball específic per millorar resistència i velocitat en el nado. Treball en piscina gran sense necessitat de paret lateral (elp) (pdg).

Preus

2 sessions setmanals

Abonat +65: 110,²⁹€ / rebut trimestral
Abonats: 136,⁶²€ / rebut trimestral
No abonats: 164,⁶¹€ / rebut trimestral

1 sessió setmanal

Abonat +65: 58,42€ / rebut trimestral
Abonats: 72,61€ / rebut trimestral
No abonats: 87,46€ / rebut trimestral

Per a més informació i inscripcions, si us plau adreceu-vos a la recepció del CMES **ESPORTIU**la**PISCINA** i del CEM **PARC**del**GARRAF**.

Nivell acreditat: és imprescindible que abans de fer la inscripció feu una prova de nivell gratuïta per garantir l'aprofitament del curs.

Calendari: 01/10/2022 al 22/06/2022

La instal·lació es reserva el dret de no iniciar o anul·lar alguna de les activitats en cas que el nombre d'inscrits sigui insuficient.

Totes les activitats tenen les places limitades.

Objectius

Iniciació: Per a persones amb cap o molt baix nivell aquàtic. Es treballen exercicis de flotacions, lliscaments, respiracions, exercicis per dominar el cos dins l'aigua i propulsions bàsiques de crol. Treball en piscina petita (elp) i en piscina tocant peus terra (pdg).

Perfeccionament 1: Persones amb un nivell mig-baix aquàtic. Persones que poden desplaçar-se a la piscina gran en petites distàncies a estil de crol. Treball exercicis per dominar el crol, respiracions, estils bàsics crol-esquena. Treball en piscina gran amb paret lateral (elp) i piscina (pdg).

Perfeccionament 2: Persones amb un nivell avançat. Saben nedar crol, esquena i braça. Treballs de millora tècnica natatòria i millora resistència aquàtica. Es combinen treballs natatoris amb exercicis d'habilitats aquàtiques. Treball en piscina gran sense necessitat de paret lateral (elp) (pdg).

Manteniment: Persones amb un bon nivell natatori. Capacitat per nedar crol, esquena i braça. Treballs específics de millora tècnica natatòria dels quatre estils i treball específic per millorar resistència i velocitat en el nado. Treball en piscina gran sense necessitat de paret lateral (elp) (pdg).

Preus

2 sessions setmanals

Abonat +65: 110,²⁹€ / rebut trimestral
Abonats: 136,⁶²€ / rebut trimestral
No abonats: 164,⁶¹€ / rebut trimestral

1 sessió setmanal

Abonat +65: 58,42€ / rebut trimestral
Abonats: 72,61€ / rebut trimestral
No abonats: 87,46€ / rebut trimestral

Per a més informació i inscripcions, si us plau adreceu-vos a la recepció del CMES **ESPORTIU**la**PISCINA** i del CEM **PARC**del**GARRAF**.

parcdelgarraf.cat

 /parcgarraf_esportiupiscina
 /Parcdelgarraf Esportiulapiscina

Ronda Ibèrica 60 · 08800 Vilanova · 93 814 72 95 · info@parcdelgarrafesport.com
Josep Coroleu 84 · 08800 Vilanova · 93 516 90 48 · info@esportiulapiscina.cat



parcdelgarraf.cat

 /parcgarraf_esportiupiscina
 /Parcdelgarraf Esportiulapiscina

Ronda Ibèrica 60 · 08800 Vilanova · 93 814 72 95 · info@parcdelgarrafesport.com
Josep Coroleu 84 · 08800 Vilanova · 93 516 90 48 · info@esportiulapiscina.cat

