

Cursets de natació

ADULTS

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

CMES ESPORTIU la PISCINA (2 sessions setmanals)

NIVELL	DIES	HORARI
INICIACIÓ	Dilluns i dimecres	20.00 - 20.45
PERFECCIONAMENT	Dilluns i dimecres	20.00 - 20.45
PERFECCIONAMENT MANTENIMENT	Dimarts i dijous	19.00 - 19.45
PERFECCIONAMENT MANTENIMENT	Dimarts i dijous	20.00 - 20.45

CEM PARC del GARRAF

NIVELL	DIES	HORARI
INICIACIÓ	Dissabte	09.30 - 10.15
PERFECCIONAMENT MANTENIMENT	Dissabte	9.30 - 10.15


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


Calendari: 01/10/2021 al 23/06/2022

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.

parcdelgarraf.cat

 /parcgarraf_esportiuapiscina

 /Parcdelgarraf Esportiuapiscina

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

Objectius

Iniciació: adquirir independència i seguretat amb la respiració, flotació, propulsions bàsiques (crol i esquena), equilibris... Es treballa principalment a la piscina petita.

Perfeccionament: millorar la tècnica de crol i esquena. Iniciació a la braça, salts i habilitats bàsiques. Piscina gran lateral i sense paret.

Manteniment: millorar tècnicament els estils i la condició física, si s'ha assolit un bon nivell dels estils de crol, esquena i un ampli coneixement de braça.

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**.

Objectius

Iniciació: adquirir independència i seguretat amb la respiració, flotació, propulsions bàsiques (crol i esquena), equilibris... Es treballa principalment a la piscina petita.

Perfeccionament: millorar la tècnica de crol i esquena. Iniciació a la braça, salts i habilitats bàsiques. Piscina gran lateral i sense paret.

Manteniment: millorar tècnicament els estils i la condició física, si s'ha assolit un bon nivell dels estils de crol, esquena i un ampli coneixement de braça.

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

