

cursets de NATAció ADULTS

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

CMES ESPORTIUlaPISCINA (2 sessions setmanals)

NIVELL	DIES	HORARI
INICIACIÓ	dimarts, dijous	19.45 - 20.30
PERFECCIONAMENT MANTENIMENT	dimarts, dijous	19.45-20.30

CMES PARCdelGARRAF (1 sessió setmanal)

NIVELL	DIES	HORARI
INICIACIÓ	dissabte	9.30 - 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: 01/10/2019 al 20/06/2020

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.

parcdeigarraf.cat

 /Parcesportiu

 CEM PARCdelGARRAF

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


COMPLEX ESPORTIU MUNICIPAL

 AJUNTAMENT DE
Vilanova i la Geltrú


CENTRE MUNICIPAL D'ESPORTS I SALES

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 **ESPORTIUlaPISCINA**

Abonat +65: 106'²¹€ / rebut trimestral
Abonats: 131'⁰¹€ / rebut trimestral
No abonats: 159'⁰³€ / rebut trimestral

1 sessió setmanal **PARCdeIGARRAF**

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 **ESPORTIUlaPISCINA** i del CEM **PARCdeIGARRAF**.

parcdeigarraf.cat

 /Parcesportiu
 CEM PARCdeIGARRAF

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


PARCdeIGARRAF
COMPLEX ESPORTIU MUNICIPAL

 AJUNTAMENT DE
Vilanova i la Geltrú


ESPORTIUlaPISCINA
CENTRE MUNICIPAL D'ESPORTS I SALES