



ADULTS

Descripció

Programa d'activitat aquàtica dirigit a persones adultes, orientat a millorar el seu benestar físic i qualitat de vida.

Objectius

- ✓ Curset d'iniciació: Ser capaç de flotar i desplaçar-se pel medi aquàtic amb autonomia, sense l'ajut de material aquàtic.
- ✓ Curset de perfeccionament: Millorar la tècnica dels diferents estils per ser més eficients en els desplaçaments dins l'aigua.

Dirigides a

Persones més grans de 18 anys.

- Curset d'iniciació: Dirigit a persones que no siguin autònomes o necessitin ajut per a desplaçar-se en el medi aquàtic.
- Curset de perfeccionament: Dirigit a persones que poden desplaçar-se sense ajut pel medi aquàtic, un mínim de 20-25 metres (llargada d'una piscina).

Funcionament

L'horari d'accés a la instal·lació per realitzar el curset, serà 15 minuts abans de l'hora d'inici i 30 minuts després de l'acabament del curset.

Dies i horaris

Dues sessions a la setmana de 45 minuts.

Instal·lació	Grup	Dies	Horari
CEM SAGNIER	Perfeccionament	Dilluns i dimecres	19.45 a 20.30 h
CEM ESTRUCH	Iniciació	Dilluns i dimecres	09.00 a 09.45 h
FONDO D'EN PEIXO	Perfeccionament	Dijous	14.15 a 15.00 h
		Dilluns i dimecres	19.15 a 20.00 h

Activitats aquàtiques



Calendari

Primer trimestre: Del 3 d'octubre a 22 de desembre de 2016

**Vacances Nadal: Del 26/12 al 1/01.*

Segon trimestre: Del 2 de gener al 30 de març de 2017.

Tercer trimestre: Del 3 d'abril al 22 de juny de 2017.

* *CEM Estruch: Del 3 abril al 14 juny de 2017*

**Vacances setmana santa: Del 14 al 17 d' abril.*

Preu

Dos dies: **72 €/ trimestre**

Un dia: **36,00 €/trimestre**

Majors de 65 anys: Dos dies **57,60 €/ trimestre**

Un dia: **28,80 €/trimestre**

Descompte per a persones abonades: **25%**

Descompte per a persones amb discapacitat: **20%**

Inscripcions

Secció d'Esports (Plaça de la Vila 9, baixos). Tlf: 93 379 00 50 Ext. 5431

Matins: de dilluns a divendres de 09.00 a 13.30 h.

Tardes: dilluns i dimecres de 16.30 a 19.00h (juliol i agost tardes tancat).

Recomanacions

Cal portar: xanquetes, tovallola, banyador i casquet de bany, (ulleres opcional).

Seguir la normativa d'ús de la piscina i les recomanacions del monitor i socorrista aquàtic.

Es recomana realitzar l'activitat d'octubre a juny.