



ACTIVITATS AQUÀTIQUES

Conjunt d'activitats, desenvolupades a l'aigua, que persegueixen dos objectius principals: conèixer el medi i aprendre tècniques de natació.



Disseny i impressió: PACO RODRIGUEZ - www.algrafics.com

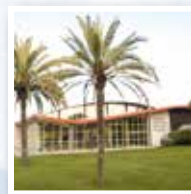
On

**Nou servei
D'ENTRENAMENT
PERSONAL**

INFORMACIÓ:
entrenadorselprat@seae.es
elprat.cat/esports



info



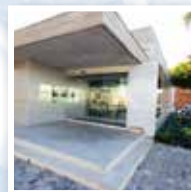
CEM Sagnier

C. de Frederica Montseny, 2-8
Tel. 93 379 00 50 (ext. 5530)



CEM Estruch

Av. del Pare Andreu de Palma, 9
Tel. 93 379 00 50 (ext. 5500)



CEM Fondo d'en Peixo

C. del Doctor Soler i Torrens, 47-49
Tel. 93 379 00 50 (ext. 5920)

Secció d'Esports:

Pl. de la Vila, 9
08820 El Prat de Llobregat
Tel. 93 379 00 50
(extensions 5431 i 5430)
esports@elprat.cat
elprat.cat/esports

Horari:

- MATINS: de dilluns a divendres, de 9.00 a 13.30 h
- TARDES: dilluns i dimecres, de 16.30 a 19.00 h (juliol i agost, tardes tancat)

Edició: novembre 2019



ACTIVITATS AQUÀTIQUES



ACTIVITATS
AQUÀ
TIQUES

elprat.cat/esports
f t i



Ajuntament del
Prat de Llobregat

NADONS

De 6 a 35 mesos

OBJECTIUS

Descobrir el medi aquàtic i familiaritzar-s'hi.
 Experimentar i potenciar les respostes motrius del nadó.
 Afavorir les relacions socials i afectives respectant la seva evolució.

DIES	HORARI	EDAT
E	10.15 a 11.00 h	6 a 18 mesos
	10.15 a 11.00 h	19 a 35 mesos
	11.00 a 11.45 h	6 a 18 mesos
	11.00 a 11.45 h	19 a 35 mesos
	11.45 a 12.30 h	6 a 18 mesos
	11.45 a 12.30 h	19 a 35 mesos
	12.30 a 13.15 h	6 a 18 mesos
	12.30 a 13.15 h	19 a 35 mesos

S	09.30 a 10.15 h	6 a 18 mesos
	09.30 a 10.15 h	19 a 35 mesos
	10.15 a 11.00 h	6 a 18 mesos
	11.00 a 11.45 h	19 a 35 mesos
	11.45 a 12.30 h	19 a 35 mesos

PREU

97,00 €/trimestre

(Descompte per a nadons amb discapacitat: **20%**)

INFANTS

De 3 a 5 anys

OBJECTIUS

Familiaritzar-se amb el medi aquàtic.
 Millorar les habilitats aquàtiques, descobrir la immersió i la flotabilitat i reforçar l'aprenentatge.
 Iniciar-se en diferents desplaçaments per l'aigua.

GRUP	DIES	HORARI
E	2 dies	Dilluns i dimecres 17.00 a 17.45 h 17.45 a 18.30 h
		Dimarts i dijous 17.00 a 17.45 h 17.45 a 18.30 h
1 dia	Dissabtes	10.15 a 11.00 h 11.45 a 12.30 h

E	2 dies	Dilluns i dimecres 17.45 a 18.30 h 18.30 a 19.15 h
		Dimarts i dijous 17.45 a 18.30 h 18.30 a 19.15 h
1 dia	Dissabtes	09.30 a 10.15 h 10.15 a 11.00 h 11.00 a 11.45 h 11.45 a 12.30 h

S	2 dies	Dilluns i dimecres 17.00 a 17.45 h 17.45 a 18.30 h 18.30 a 19.15 h
		Dimarts i dijous 17.00 a 17.45 h 17.45 a 18.30 h 18.30 a 19.15 h
1 dia	Dissabtes	09.30 a 10.15 h 10.15 a 11.00 h 11.00 a 11.45 h 11.45 a 12.30 h

PREUS

2 dies: 70,00 €/trimestre

1 dia: 35,00 €/trimestre

(Descompte per a infants amb discapacitat: **20%**)

INFANTS I JOVES

De 6 a 17 anys

OBJECTIUS

Seguir consolidant l'aprenentatge i les habilitats aquàtiques.
 Millorar la tècnica dels diferents estils de natació.
 Conèixer els esports aquàtics.

GRUP	EDAT	DIES	HORARI
E	2 dies	6 a 12	Dilluns i dimecres 17.00 a 17.45 h 17.45 a 18.30 h 18.30 a 19.15 h
		6 a 12	Dimarts i dijous 17.00 a 17.45 h 17.45 a 18.30 h 18.30 a 19.15 h
1 dia	6 a 12	Dissabtes	10.15 a 11.00 h 11.00 a 11.45 h 11.45 a 12.30 h 12.30 a 13.15 h
		13 a 17	Dissabtes 11.00 a 11.45 h

E	2 dies	6 a 12	Dilluns i dimecres 17.45 a 18.30 h 18.30 a 19.15 h
		6 a 15	Dimarts i dijous 17.45 a 18.30 h 18.30 a 19.15 h
1 dia	6 a 12	Dissabtes	09.30 a 10.15 h 10.15 a 11.00 h 12.30 a 13.15 h

S	2 dies	6 a 15	Dilluns i dimecres 17.45 a 18.30 h 18.30 a 19.15 h
		6 a 12	Dimarts i dijous 17.00 a 17.45 h 17.45 a 18.30 h 18.30 a 19.15 h
1 dia	6 a 12	Dissabtes	09.30 a 10.15 h 12.30 a 13.15 h

PREUS

2 dies: 61,00 €/trimestre

1 dia: 30,50 €/trimestre

(Descompte per a persones abonades: **25%**)
 (Descompte per a persones amb discapacitat: **20%**)

ADULTS

De 18 anys en endavant

OBJECTIUS

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

TIPUS CURSET	GRUP	DIES	HORARI
E	Perfeccionament	1 dia	Dijous 14.15 h a 15.00 h
		2 dies	Dilluns i dimecres 18.30 h a 19.15 h 19.15 h a 20.00 h

E	Iniciació	2 dies	Dilluns i dimecres 09.00 h a 09.45 h
---	-----------	--------	---

S	Perfeccionament	2 dies	Dilluns i dimecres 19.15 h a 20.00 h
---	-----------------	--------	---

PREUS

2 dies: 74,00 €/trimestre

1 dia: 37,00 €/trimestre

Majors de 65 anys

2 dies: 59,20 €/trimestre

1 dia: 29,60 €/trimestre

(Descompte per a persones abonades: **25%**)
 (Descompte per a persones amb discapacitat: **20%**)

