



ACTIVITATS AQUÀTIQUES

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



HI COL·LABORA:



**Diputació
Barcelona**

Edició: octubre 2026

On

Servei

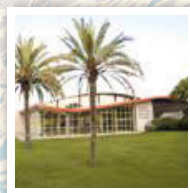
D'ENTRENAMENT PERSONAL

INFORMACIÓ

entrenadorselprat@seae.es
elprat.cat/esports

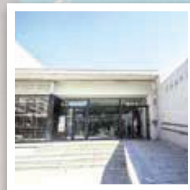


info



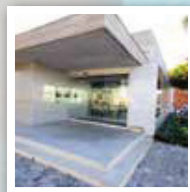
CEM Sagnier

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



CEM Estruch

Av. del Pare Andreu de Palma, 9
Tel. 9337900 50 (ext. 5500)



CEM Fondo d'en Peixó

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
Te. 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)



ACTIVITATS AQUÀTIQUES



ACTIVITATS AQUÀ TIQUES



elprat.cat/esports



**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	Dissabtes	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

DIES	HORARI	EDAT
S	Divendres	15.30 a 16.15 h
		6 a 18 mesos
		15.30 a 16.15 h
		19 a 35 mesos
		16.15 a 17.00 h
		6 a 18 mesos
		16.15 a 17.00 h
		19 a 35 mesos
	Dissabtes	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

112,80 €/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
F	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	17.00 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	18.30 a 19.45 h
			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
		dimarts i dijous	17.00 a 17.45 h
			17.45 a 18.30 h
	1 dia	dissabtes	18.30 a 19.45 h
			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: **86,80 €/trimestre**

1 dia: **43,40 €/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 i millorar la tècnica.

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
		dimarts i dijous	17.00 a 17.45 h
			17.45 a 18.30 h
			10.15 a 11.00 h
			11.00 a 11.45 h
	1 dia	6 a 12	dissabtes
			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	17.00 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	
	13 a 17	dilluns i dimecres	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 12	dilluns i dimecres	17.00 a 17.45 h		
				17.45 a 18.30 h		
				18.30 a 19.15 h		
		13 a 17	dilluns i dimecres	18.30 a 19.15 h		
				6 a 12	dimarts i dijous	17.00 a 17.45 h
						17.45 a 18.30 h
	6 a 15	18.30 a 19.15 h				
	1 dia	6 a 12	dissabtes	09.30 a 10.15 h		
				11.45 a 12.30 h		
				12.30 a 13.15 h		

PREUS

2 dies: **75,60 €/trimestre**

1 dia: **37,80 €/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
F	Perfeccio- nament	1 dia	dijous	14.15 a 15.00 h
		2 dies	dilluns i dimecres	18.30 a 19.15 h
			dimarts i dijous	

E	Iniciació	2 dies	dimarts i dijous	09.00 a 09.45 h
---	-----------	--------	------------------	-----------------

S	Iniciació	1 dia	divendres	18.30 a 19.15 h
		2 dies	dilluns i dimecres	18.30 a 19.15 h
	Perfeccionament	2 dies	dilluns i dimecres	19.15 a 20.00 h

PREUS

2 dies: **91,70 €/trimestre**

1 dia: **45,85 €/trimestre**

Majors de 65 anys

2 dies: **73,35 €/trimestre**

1 dia: **36,70 €/trimestre**

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

Inscripcions

Secció d'Esports:

Pl. de la vila, 9
(demanant cita prèvia
a la web municipal)

