

## MATRICULA I QUOTES DELS CURSETS I ACTIVITATS

### CURSETS DE NATACIÓ

#### CURSETS PER GRUPS A NENS I NENES DE 3 A 5 ANYS

<b>Dilluns</b>		<b>Horari:</b>	<b>18:45 a 19:30</b>	<i>Curs d'aprenentatge de natació dirigit a nens i nenes de 3 a 5 anys.</i>
<b>Dimarts</b>		<b>Horari:</b>	<b>18:15 a 19:00</b>	
<b>Dimecres</b>		<b>Horari:</b>	<b>18:45 a 19:30</b>	
<b>Divendres</b>		<b>Horari:</b>	<b>18:15 a 19:00</b>	
<b>PREUS</b>	<b>DIES / SETMANA</b>	<b>QUOTA MENSUAL</b>	<b>QUOTA TRIMESTRAL</b>	<i>L'objectiu és la familiarització amb l'aigua i la iniciació a la flotació i la iniciació al desplaçament.</i>  <i>La durada de la sessió és de 45 minuts</i>
<b>SOCI</b>	1	30€	75€	
	2	50€	135€	
	3	65€	195€	
<b>NO SOCI</b>	1	45€	110€	
	2	75€	180€	
	3	100€	240€	

#### CURSETS PER GRUPS A NENS I NENES DE 6 A 8 ANYS

<b>Dilluns</b>		<b>Horari:</b>	<b>18:45 a 19:30</b>	<i>Curs d'aprenentatge de natació dirigit a infants de 6 a 8 anys.</i>
<b>Dimarts</b>		<b>Horari:</b>	<b>18:15 a 19:00</b>	
<b>Dimecres</b>		<b>Horari:</b>	<b>18:45 a 19:30</b>	
<b>Divendres</b>		<b>Horari:</b>	<b>18:15 a 19:00</b>	
<b>PREUS</b>	<b>DIES / SETMANA</b>	<b>QUOTA MENSUAL</b>	<b>QUOTA TRIMESTRAL</b>	<i>L'objectiu d'aquests cursos és la iniciació als diferents estils de natació.</i>  <i>La durada de la sessió és de 45 minuts.</i>
<b>SOCI</b>	1	30€	75€	
	2	50€	135€	
	3	65€	195€	
<b>NO SOCI</b>	1	45€	110€	
	2	75€	180€	
	3	100€	240€	

#### CURSETS PER GRUPS A NENS I NENES DE 9 A 11 ANYS

<b>Dimarts</b>		<b>Horari:</b>	<b>19:00 a 19:45</b>	<i>Curs per a perfeccionar la tècnica de la natació dirigit a nens i nenes de 9 a 11 anys que ja neden 25 m crol amb facilitat.</i>
<b>Dijous</b>		<b>Horari:</b>	<b>19:00 a 19:45</b>	
<b>Divendres</b>		<b>Horari:</b>	<b>19:00 a 19:45</b>	
<b>PREUS</b>	<b>DIES / SETMANA</b>	<b>QUOTA MENSUAL</b>	<b>QUOTA TRIMESTRAL</b>	<i>La durada de la sessió és de 45 minuts</i>
<b>SOCI</b>	1	30€	75€	
	2	50€	135€	
	3	65€	195€	
<b>NO SOCI</b>	1	45€	110€	
	2	75€	180€	
	3	100€	240€	

**CURSETS PER GRUPS A NENS I NENES DE 12 A 17 ANYS**

PREUS		DIES / SETMANA	QUOTA MENSUAL	QUOTA TRIMESTRAL
Dimarts			Horari:	19:00 a 19:45
Dijous			Horari:	19:00 a 19:45
Divendres			Horari:	19:00 a 19:45
SOCI	1		30€	75€
	2		50€	135€
	3		65€	195€
NO SOCI	1		45€	110€
	2		75€	180€
	3		100€	240€

*Curs dirigit a joves que vulguin millorar el seu nivell físic i tècnic en natació i activitats aquàtiques en general.*

*El curs engloba diferents sessions d'entrenament i de perfeccionament d'aquesta disciplina esportiva.*

*La durada de la sessió és de 45 minuts*

**CLASSES PERSONALITZADES**

HORARI FLEXIBLE		
PERSONES	PREU SOCI	PREU NO SOCI
1	14€	17€
2	12€	14€
3	10€	12€
4	9€	10€

*També oferim l'opció de fer Classes Personalitzades amb un tècnic/a aquàtic que et programarà sessions per a treballar els objectius que necessitis i que tindràs exclusivament per a tu durant 30 minuts. Aquestes classes poden ser particulars o en nombre reduït de participants.*

*Pots fer el teu propi grup.*

**NOVES DISCIPLINES ESPORTIVES AQUÀTIQUES**

**WATERPOLO ABSOLUT**

Dilluns		Horari:	20:30 a 21:30
PREUS	DIES / SETMANA	QUOTA MENSUAL	QUOTA TRIMESTRAL
SOCI	1	16€	42€
NO SOCI	1	26€	66€

*Vols practicar un esport diferent? T'agradaria formar part d'un equip de gent disposada a passar-ho bé tot posant-se en forma?*

*El Waterpolo pot ser el teu esport! La combinació d'exercicis aeròbics i de resistència en el medi aquàtic no pot tenir millor aliat que el treball en equip. Si saps nedar i vols fugir de la monotonia de fer piscines, no t'ho pensis, apunta't!*

## ACTIVITATS AQUÀTIQUES PER ADULTS

### START SWIM

<b>Dimarts</b>		Horari:	9:15 a 10:00	<p>Saber nedar és imprescindible i és més fàcil del que sembla. Només et cal l'ajuda de professionals que t'iniciaran en el món de la natació.</p> <p>Si no saps nedar o tens un nivell molt baix de domini aquàtic has de començar per aquí.</p> <p>La durada de la sessió és de 45 minuts.</p>
		Horari:	20:00 a 20:45	
<b>Divendres</b>		Horari:	9:15 a 10:00	
		Horari:	20:00 a 20:45	
PREUS	DIES / SETMANA	QUOTA MENSUAL	QUOTA TRIMESTRAL	
<b>SOCI</b>	1	16€	42€	
	2	27€	72€	
<b>NO SOCI</b>	1	26€	66€	
	2	44€	120€	

### IMPRO SWIM

<b>Dimarts</b>		Horari:	9:15 a 10:00	<p>Són sessions per a persones que tenen un nivell mig de natació. Si saps nedar i domines bastant el medi aquàtic però vols aprendre altres estils de natació o millorar la teva tècnica per guanyar resistència o velocitat, aquesta és la teva activitat.</p> <p>La durada de la sessió és de 45 minuts.</p>
		Horari:	20:00 a 20:45	
<b>Divendres</b>		Horari:	9:15 a 10:00	
		Horari:	20:00 a 20:45	
PREUS	DIES / SETMANA	QUOTA MENSUAL	QUOTA TRIMESTRAL	
<b>SOCI</b>	1	16€	42€	
	2	27€	72€	
<b>NO SOCI</b>	1	26€	66€	
	2	44€	120€	

### AQUAGYM

<b>Dimecres</b>		Horari:	9:15 a 10:00	<p>L'Aquagym és una activitat aeròbica aquàtica en la qual es treballen tots els músculs del cos i la rutina dels exercicis es fa gairebé sense esforç, és a dir, s'uneixen les qualitats terapèutiques de l'aigua amb els beneficis de l'activitat.</p> <p>La durada de la sessió és de 45 minuts.</p>
<b>Dijous</b>		Horari:	20:00 a 20:45	
PREUS	DIES / SETMANA	QUOTA MENSUAL	QUOTA TRIMESTRAL	
<b>SOCI</b>	1	16€	42€	
	2	27€	72€	
<b>NO SOCI</b>	1	26€	66€	
	2	44€	120€	

### AQUAERÒBIC

<b>Dilluns</b>		Horari:	10:00 a 10:45	<p>Activitat dirigida a tota persona que vulgui millorar la seva condició física a partir de petites coreografies al ritme de la música. La durada de la sessió és de 45 minuts.</p>
<b>Dimecres</b>		Horari:	20:00 a 20:45	
PREUS	DIES / SETMANA	QUOTA MENSUAL	QUOTA TRIMESTRAL	
<b>SOCI</b>	1	16€	42€	
	2	27€	72€	
<b>NO SOCI</b>	1	26€	66€	
	2	44€	120€	

- S'aplicarà un descompte de 5% als que tinguin germans en altres disciplines esportives de CATVIC

## NORMATIVA DELS CURSETS

---

- **Equipament:** Per poder assistir als cursets de natació cal portar banyador, barnús, xancles, casquet de bany (obligatori) i ulleres de piscina (opcional).
- **Puntualitat:** Es demana màxima puntualitat a l'hora de començar les classes.
- **Entrada:** 15 minuts abans del començament del curset es podrà accedir als vestidors (en el cas dels no socis)
- **Objectes personals:** Es recomana no deixar cap bossa ni roba al vestidor. El Club no es fa responsable dels objectes perduts.

