

MATRICULA I QUOTES DELS CURSETS I ACTIVITATS

CURSETS DE NATACIÓ

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

Dilluns		Horari:	18:45 a 19:30	<i>Curs d'aprenentatge de natació dirigit a nens i nenes de 3 a 5 anys.</i>
Dimarts		Horari:	18:15 a 19:00	
Dimecres		Horari:	18:45 a 19:30	
Divendres		Horari:	18:15 a 19:00	
PREUS	DIES / SETMANA	QUOTA MENSUAL	QUOTA TRIMESTRAL	<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>
SOCI	1	30€	75€	
	2	50€	135€	
	3	65€	195€	
NO SOCI	1	45€	110€	
	2	75€	180€	
	3	100€	240€	

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

Dilluns		Horari:	18:45 a 19:30	<i>Curs d'aprenentatge de natació dirigit a infants de 6 a 8 anys.</i>
Dimarts		Horari:	18:15 a 19:00	
Dimecres		Horari:	18:45 a 19:30	
Divendres		Horari:	18:15 a 19:00	
PREUS	DIES / SETMANA	QUOTA MENSUAL	QUOTA TRIMESTRAL	<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>
SOCI	1	30€	75€	
	2	50€	135€	
	3	65€	195€	
NO SOCI	1	45€	110€	
	2	75€	180€	
	3	100€	240€	

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

Dimarts		Horari:	19:00 a 19:45	<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>
Dijous		Horari:	19:00 a 19:45	
Divendres		Horari:	19:00 a 19:45	
PREUS	DIES / SETMANA	QUOTA MENSUAL	QUOTA TRIMESTRAL	<i>La durada de la sessió és de 45 minuts</i>
SOCI	1	30€	75€	
	2	50€	135€	
	3	65€	195€	
NO SOCI	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

Dimarts		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	
Divendres		Horari:	9:15 a 10:00	
		Horari:	20:00 a 20:45	
PREUS	DIES / SETMANA	QUOTA MENSUAL	QUOTA TRIMESTRAL	
SOCI	1	16€	42€	
	2	27€	72€	
NO SOCI	1	26€	66€	
	2	44€	120€	

IMPRO SWIM

Dimarts		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	
Divendres		Horari:	9:15 a 10:00	
		Horari:	20:00 a 20:45	
PREUS	DIES / SETMANA	QUOTA MENSUAL	QUOTA TRIMESTRAL	
SOCI	1	16€	42€	
	2	27€	72€	
NO SOCI	1	26€	66€	
	2	44€	120€	

AQUAGYM

Dimecres		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>
Dijous		Horari:	20:00 a 20:45	
PREUS	DIES / SETMANA	QUOTA MENSUAL	QUOTA TRIMESTRAL	
SOCI	1	16€	42€	
	2	27€	72€	
NO SOCI	1	26€	66€	
	2	44€	120€	

AQUAERÒBIC

Dilluns		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>
Dimecres		Horari:	20:00 a 20:45	
PREUS	DIES / SETMANA	QUOTA MENSUAL	QUOTA TRIMESTRAL	
SOCI	1	16€	42€	
	2	27€	72€	
NO SOCI	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.