

INFORMACIÓ DE LES ACTIVITATS AQUÀTIQUES

ACTIVITATS DE PISCINA

— CEM Can Roca —

Estiu
2023



INFORMACIÓ

- Cursets del 26 de juny al 29 de juliol segons calendari (1 dia a la setmana 5 sessions, 2 dies a la setmana 10 sessions).
- Es pagarà amb targeta bancària en el moment de la inscripció.
- Totes les activitats estaran subjectes a un mínim d'inscrits.
- Als usuaris/usuàries que causin baixa de l'activitat a la qual s'hagin inscrit, se'ls hi aplicarà la normativa vigent segons l'Ordenança de Preus Públics núm. 22 annex I.5, de l'Ajuntament de Castelldefels.

INSCRIPCIONS

A partir del 17 d'abril,

- **Presencialment a la recepció del c. del Castanyer**
 - Cal aportar el DNI del cursetista i el del pare/mare/tutor en cas dels menors.
 - Es paga amb targeta bancària en el moment de la inscripció.
- **Online**
 - Al web www.castelldefelsfemesport.com a l'àrea d'usuaris.
 - Es paga amb targeta bancària en el moment de la inscripció.

QUÈ CAL PORTAR?

- Roba de bany esportiva.
- Sabatilles de bany
- Casquet de bany
- Tovallola
- Ulleres d'aigua (recomanable)

BONIFICACIONS

- Abonats al CEM Can Roca: 25%
- Família nombrosa: 20%
- Persones menors de 30 no abonades inscrites al curs d'adults: 25%
- Persones majors de 60 no abonades: 25%

* Les bonificacions no són acumulables.

ASSEGURANÇA

La inscripció en qualsevol activitat comporta automàticament el pagament de 5€ de l'assegurança mèdica.



ACTIVITAT AQUÀTICA PER A NADONS

ACTIVITATS
DE PISCINA

— CEM Can Roca —

Estiu 2023

Programa que té per objectiu familiaritzar al nadó amb el medi aquàtic, afavorir el seu desenvolupament físic, motriu i afectiu i desenvolupar els principis hidrodinàmics bàsics mitjançant formes jugades. Es practica a la piscina petita d'aprenentatge.

De 4 a 36 mesos; un acompanyant obligatori a la sessió, un dia a la setmana, sessions de 30 minuts. **16,35€/curset.**

Dia	Horari
Dilluns	de 16.30 a 17 h
Dimecres	de 16.30 a 17 h
Divendres	de 15.45 a 16.15 h
Divendres	de 16.20 a 16.50 h
Divendres	de 16.55 a 17.25 h
Divendres	de 17.30 a 18 h
Dissabte	de 9 a 9.30 h
Dissabte	de 9.35 a 10.05 h
Dissabte	de 10.10 a 10.40 h
Dissabte	de 10.45 a 11.15 h



Ajuntament
de Castelldefels



Castelldefels
FEM ESPORT



ACTIVITAT AQUÀTICA PER A INFANTS (3-12 anys)

ACTIVITATS DE PISCINA

— CEM Can Roca —

Estiu 2023

Programa que té com a objectiu principal la familiarització de l'infant amb el medi aquàtic a partir del treball d'hàbits d'higiene, d'eines bàsiques motrius i petits desplaçaments, per aconseguir una autonomia motriu aquàtica. Les activitats es plantegen des d'una vessant pedagògica, que respecta l'evolució i la voluntat del nen, amb la finalitat de contribuir des de l'àmbit aquàtic a la seva educació integral.

De 3 i 4 anys.

Dos dies a la setmana **37,47 €/curset:**

Dia	Horari
Dilluns i dimecres	10.30 - 11.20 h
Dilluns i dimecres	11.30 - 12.20 h
Dimarts i Dijous	10.30 - 11.20 h
Dimarts i Dijous	11.30 - 12.20 h

De 5 i 6 anys.

Dos dies a la setmana **28,17 €/curset:**

Dia	Horari
Dilluns i dimecres	10.30 - 11.20 h
Dilluns i dimecres	11.30 - 12.20 h
Dilluns i dimecres	12.30 - 13.20 h
Dimarts i Dijous	11.30 - 12.20 h
Dimarts i Dijous	12.30 - 13.20 h

De 7 a 9 anys.

Dos dies a la setmana **28,17 €/curset:**

Dia	Horari
Dilluns i dimecres	12.30 - 13.20
Dilluns i dimecres	18.15 - 19.05 h
Dimarts i dijous	17.15 - 18.05 h

De 10 a 12 anys.

Dos dies a la setmana **28,17 €/curset:**

Dia	Horari
Dilluns i dimecres	18.15 - 19.05 h
Dimarts i dijous	18.15 - 19.05 h





ACTIVITAT AQUÀTICA PER A JOVES (13-18 anys)

ACTIVITATS
DE PISCINA

— CEM Can Roca —

Estiu 2023

Programa que té com a objectius millorar les habilitats dins l'aigua i incidir en l'aprenentatge motriu. S'introdueixen les tècniques d'estil, un cop el nen ha assolit un domini del medi adequat en les etapes anteriors. Tot i així, es continua tenint en compte l'evolució de cada nen, per adaptar la pràctica en cada cas, i els hàbits d'ordre i higiene.

De 13 i 18 anys.

Dos dies a la setmana **27,20 €/curset:**

Dia	Horari
Dimart i dijous	19.15 - 20.05 h



Ajuntament
de Castelldefels



Castelldefels
FEM ESPORT

ACTIVITAT AQUÀTICA PER A ADULTS (+16anys)

ACTIVITATS DE PISCINA

— CEM Can Roca —

Estiu 2023

INICIACIÓ

Aquest curslet permet establir un primer contacte amb el medi aquàtic, per a proporcionar seguretat i perdre la por a l'aigua, així com per aprendre a nedar partint dels principis bàsics de la natació: flotació, respiració, propulsió i coordinació. Es realitza a la piscina semi-fonda.

Dos dies a la setmana **34,52 €/curset:**

Dia	Horari
Dimarts i dijous	8.30 - 9.20 h

PERFECCIONAMENT

Amb aquest curslet de natació es millora la tècnica i la coordinació dels diferents estils de natació (crol, esquena, braça i papallona), així com les habilitats aquàtiques (desplaçaments, girs, salts...). Es realitza a la piscina semifonda.

Dos dies a la setmana **34,52 €/curset:**

Dia	Horari
Dilluns i dimecres	8.30 - 9.20 h
Dimarts i dijous	9.30 - 10.20 h
Dimarts i dijous	20.15 - 21.05 h

ENTRENAMENT

Curset orientat a aquelles persones que volen continuar perfeccionant la tècnica dels diferents estils natatoris i seguir millorant la seva forma física al medi aquàtic treballant diferents mètodes d'entrenament. Es realitza a la piscina fonda.

Dos dies a la setmana **34,52 €/curset:**

Dia	Horari
Dilluns i dimecres	9.30 - 10.20 h





ACTIVITAT DE SALUT D'AIGUA

ACTIVITATS DE PISCINA

— CEM Can Roca —

Estiu 2023

TERAPÈUTICA (piscina d'ensenyament)

Programa de salut rehabilitador on es duen a terme activitats aquàtiques amb una finalitat de treball purament correctiu - preventiu. Està dirigit a compensar i tractar desviacions de la columna vertebral, lesions i malalties (cardiovasculars, respiratòries, artritis, obesitat...).

Dos dies a la setmana **42,50 €/curset:**

Dia	Horari
Dilluns i dimecres	19.15 - 20.05 h
Dimarts i dijous	16.15 - 17.05 h

TERAPÈUTICA INFANTIL (6 - 10 anys)

Programa dirigit per un tècnic esportiu destinat a infants amb necessitats específiques, que té con objectiu treballar les capacitats físiques, cognitives i socials mitjançant formes jugades amb la participació d'un adult/familiar per inscrit

Un dia a la setmana **21,15 €/curset:**

Dia	Horari
Dimecres	17.15 - 18.05 h

EMBARASSADES (piscina polivalent)

Per a les dones en estat de gestació es fa una feina adequada als teus canvis físics i psíquics durant el període de gestació. Es portarà a terme respectant els diferents processos d'evolució de l'embaràs amb l'objectiu de millorar la condició física en general. Període: de l'1 al 31 de juliol

Dos dies a la setmana **34 €/curset:**

Dia	Horari
Dimarts i dijous	16.15 - 17.05 h

