

PLANNING ACTIVITATS – ESTIU 2022

DEL 27 DE JUNY AL 2 DE SETEMBRE

HORA	INICI	FINAL	DILLUNS		DIMARTS		DIMECRES		DIJOUS		DIVENDRES		DISSABTE	DIUMENGE
6:30 a 7:00	06:30	07:00												
07:00 a 08:00	07:00	07:50	NATACIÓ TERAPÈUTICA (DLL-DC)		CURSET ADULTS (DM-DJ)		NATACIÓ TERAPÈUTICA (DLL-DC)		CURSET ADULTS (DM-DJ)				Només 27 de juny al 29 de juliol	
	07:50	08:00												
08:00 a 09:00	08:00	08:50	CURSET ADULTS (DLL-DC)		NATACIÓ TERAPÈUTICA (DM-DJ)	IOGA (DM)	CURSET ADULTS (DLL-DC)		NATACIÓ TERAPÈUTICA (DM-DJ)		ACTIVITAT PERSONAL	IOGA (DV)	loga: Només 27 de juny al 29 de juliol	
	08:50	09:00												
09:00 a 10:00	09:00	09:50	AIGUAGIM (DLL-DC)		AQUASALUS (DM-DJ)		AIGUAGIM (DLL-DC)		AQUASALUS (DM-DJ)		ACTIVITAT PERSONAL			
	09:50	10:00												
10:00 a 11:00	10:00	10:45	CURSET INFANTIL (DLL A DV)		CURSET INFANTIL (DLL A DV)		CURSET INFANTIL (DLL A DV)		CURSET INFANTIL (DLL A DV)		CURSET INFANTIL (DLL A DV)			
			TARONJA	VERMELL	TARONJA	VERMELL	TARONJA	VERMELL	TARONJA	VERMELL	TARONJA	VERMELL		
	10:45	11:00												
11:00 a 12:00	11:00	11:45	CURSET INFANTIL (DLL A DV)		CURSET INFANTIL (DLL A DV)		CURSET INFANTIL (DLL A DV)		CURSET INFANTIL (DLL A DV)		CURSET INFANTIL (DLL A DV)			
			INICIACIÓ	GROC	INICIACIÓ	GROC	INICIACIÓ	GROC	INICIACIÓ	GROC	INICIACIÓ	GROC		
	11:45	12:00												
12:00 a 13:00	12:00	12:45	CURSET INFANTIL (DLL A DV)		CURSET INFANTIL (DLL A DV)		CURSET INFANTIL (DLL A DV)		CURSET INFANTIL (DLL A DV)		CURSET INFANTIL (DLL A DV)		Només de l'1 d'agost al 2 de setembre	
			INICIACIÓ	GROC	INICIACIÓ	GROC	INICIACIÓ	GROC	INICIACIÓ	GROC	INICIACIÓ	GROC	Només del 27 de juny al 29 de juliol	
	12:45	13:00												
13:00 a 14:00	13:00	14:00												
14:00 a 15:00	14:00	15:00												
15:00 a 16:00	15:00	16:00												
16:00 a 17:00	16:00	16:45	CURSET INFANTIL (DLL A DV)		CURSET INFANTIL (DLL A DV)		CURSET INFANTIL (DLL A DV)		CURSET INFANTIL (DLL A DV)		CURSET INFANTIL (DLL A DV)		Només del 27 de juny al 29 de juliol	
			INICIACIÓ	GROC	INICIACIÓ	GROC	INICIACIÓ	GROC	INICIACIÓ	GROC	INICIACIÓ	GROC		
17:00 a 18:00	16:45	17:15	NADONS 6-17 MESOS		NADONS 18-35 MESOS		NADONS 6-17 MESOS		NADONS 18-35 MESOS		ACTIVITAT PERSONAL			
	17:15	17:30												
18:00 a 19:00	17:30	18:15	CURSET INFANTIL (DLL A DV)		CURSET INFANTIL (DLL A DV)		CURSET INFANTIL (DLL A DV)		CURSET INFANTIL (DLL A DV)		CURSET INFANTIL (DLL A DV)			
			INICIACIÓ	GROC	INICIACIÓ	GROC	INICIACIÓ	GROC	INICIACIÓ	GROC	INICIACIÓ	GROC		
18:00 a 19:00	18:15	19:00	CURSET INFANTIL (DLL A DV)		CURSET INFANTIL (DLL A DV)		CURSET INFANTIL (DLL A DV)		CURSET INFANTIL (DLL A DV)		CURSET INFANTIL (DLL A DV)			
			TARONJA	VERMELL	TARONJA	VERMELL	TARONJA	VERMELL	TARONJA	VERMELL	TARONJA	VERMELL		
19:00 a 20:00	19:00	19:45	C. INFANTIL (DLL A DV)	ACTIVITAT PERSONAL	C. INFANTIL (DLL A DV)	ACTIVITAT PERSONAL	C. INFANTIL (DLL A DV)	ACTIVITAT PERSONAL	C. INFANTIL (DLL A DV)	ACTIVITAT PERSONAL	C. INFANTIL (DLL A DV)			
			BLAU		BLAU		BLAU		BLAU		BLAU			
20:00 a 21:00	20:00	20:30	AIGUAGIM (DLL-DC)		AQUARUNNING (DM-DJ)		AIGUAGIM (DLL-DC)		AQUARUNNING (DM-DJ)				Només 27 de juny al 29 de juliol	
		20:30												
		20:50												
21:00 a 22:00	21:00	21:50	CURSET ADULTS (DLL-DC)				CURSET ADULTS (DLL-DC)						Només 27 de juny al 29 de juliol	
		21:50												

ACTIVITAT AQUÀTICA PER A NADONS: destinada als nadons d'entre 6 i 36 mesos, acompanyats per un dels seus progenitors, es tracta d'una activitat de familiarització amb el medi aquàtic on es treballa per tal que els infants i els seus acompanyats gaudeixin dels beneficis del moviment dins l'aigua. L'activitat es realitza al vas infantil.

CURSETS DE NATACIÓ INFANTILS: programa adreçat a nens i nenes d'entre 3 i 15 anys que consisteix en l'aprenentatge dels diferents estils de natació des d'una visió utilitària i d'una manera lúdica i educativa. L'objectiu principal és assolir una total autonomia dins del medi aquàtic, essent capaços, quan acaben amb el nivell negre, de nedar els quatre estils de natació i poder dirigir-se, el qui ho desitgi, cap a l'aprenentatge de qualsevol modalitat d'esport aquàtic. Els nivells blau, vermell i taronja treballen al vas gran. Els nivells iniciació i groc al vas infantil.

NATACIÓ TERAPÈUTICA: programa de salut rehabilitador, adreçat preferentment a persones amb patologies relacionades amb la columna o altres, en que es practiquen exercicis correctius i preventius tot aprofitant les propietats físiques de l'aigua. Els objectius són millorar les aptituds posturals, el to muscular i prevenir possibles patologies. Aquesta activitat s'ofereix per a persones adultes, a partir dels 16 anys. L'activitat es realitza al vas infantil.

CURSETS DE NATACIÓ PER A ADULTS: destinats a persones a partir dels 16 anys que vulguin aprendre a nedar o perfeccionar les tècniques d'estil, tot mantenint o millorant la condició física. L'activitat es desenvolupa al vas gran de natació.

AIGUA-GIM: adreçat a persones majors de 16 anys, sense patologia. Es tracta d'una activitat dinàmica amb música i material divers que té per objectiu millorar el sistema cardiovascular, la força, l'equilibri, la resistència, la coordinació, etc. L'activitat es desenvolupa al vas infantil.

AQUA-SALUS: activitat de baixa intensitat a l'abast de qualsevol persona adulta, fins i tot d'aquelles amb una patologia crònica severa. Consisteix en una gimnàstica suau a dins l'aigua, que proporciona alleugeriment del dolor, sensació de benestar i relaxament, millorant la mobilitat articular i la flexibilitat. L'activitat es realitza al vas infantil.

AQUA-RUNNING: programa destinat a persones de més de 16 anys. Aquesta activitat exigeix un cert nivell de condició física i té per objectius la millora de la capacitat cardio respiratòria, així com la tonificació de tot el cos, especialment cames, glutis i abdominals. Aquesta activitat es desenvolupa al vas infantil.

ACTIVITAT AQUÀTICA PERSONALITZADA: dirigida a persones amb diferents limitacions físiques, intel·lectuals o sensorials o d'altres que, per prescripció facultativa, necessitin una atenció individualitzada en la realització de l'activitat. Els objectius són la millora de les capacitats bàsiques i de l'estat de salut en general. L'espai on es realitza aquesta activitat dependrà de la disponibilitat i de les característiques particular de cada usuari.

IOGA: la pràctica del ioga ens ajuda a enfortir i fer més flexible el cos, equilibra el sistema nerviós i tranquil·litza la ment. L'activitat està adreçada a tots els públics, on cadascú observa el seu cos i busca el seu límit. En cadascuna de les sessions es treballa respiració plena, asanes o postures i relaxació i meditació.

Setmana 1: del 27 de juny a l'1 de juliol
Setmana 2: del 4 al 8 de juliol
Setmana 3: de l'11 al 15 de juliol
Setmana 4: del 18 al 22 de juliol
Setmana 5: del 25 al 29 de juliol

Setmana 6: de l'1 al 5 d'agost
Setmana 7: del 8 al 12 d'agost
Setmana 8: del 15 al 19 d'agost
Setmana 9: del 22 al 26 d'agost
Setmana 10: del 29 d'agost al 2 de setembre

* Les activitats per a adults s'estructuren en períodes de 5 setmanes (de la setmana 1 a la 5 i de la 6 a la 10), segons programació. Les activitats infantils s'estructuren per setmanes.

* El dilluns 15 d'agost (festiu) no hi haurà activitats.

RECOMANACIONS

Material necessari activitats aquàtiques: Banyador, xancletes i casquet de bany.

Material aconsellable: Ulleres d'aigua (cursets de natació), sabatilles antilliscants (aqua-running, aqua-salus i aiguagim)

Per a les activitats de natació terapèutica, aqua-salus i activitat personalitzada és imprescindible l'aportació d'un informe mèdic que autoritzi la realització de l'activitat i indiqui les patologies a tenir en compte.

Per a l'activitat de natació terapèutica és imprescindible tenir un el nivell "vermell" de natació.

PREUS

<u>CURSETS INFANTILS</u>		<u>AQUA-RUNNING</u>		<u>ACTIVITAT PERSONALITZADA</u>	
(Preu per setmana – 5 sessions)		(Preu període de 5 setmanes)		(Preu per sessió)	
Socis	11,75 €	Socis	11,50 €	Socis	2,45 €
No socis	23,50 €	No socis	23,00 €	No socis	4,90 €

<u>ACTIVITATS PER A NADONS</u>		<u>ACTIVITATS PER A ADULTS (EXCEPTE A-RUNNING) I IOGA</u>			
(Preu per setmana – 1 sessió)		(Preu període de 5 setmanes)			
Socis	2,35 €	1 sessió/setmana		2 sessions/setmana	
No socis	4,70 €	Socis	11,75 €	Socis	23,50 €
		No socis	23,50 €	No socis	47,00 €

DESCOMPTES

Major de 65 anys, pensionista, jubilat, discapacitat, família nombrosa o monoparental 20%

Carnet jove, carnet d'estudiant (fins els 35 anys) o quan hi hagi més d'un membre de la mateixa unitat familiar inscrit a les activitats 10%

Per a beneficiar-se dels diferents descomptes és imprescindible presentar la documentació acreditativa. Els descomptes no són acumulatius. Només es farà descompte per un concepte, el més beneficiós.

Un cop aplicats els descomptes corresponents, l'import s'arrodonirà a fraccions de 0,05 €, sempre a la baixa.