

PLANNING ACTIVITATS – ESTIU 2026

DEL 29 DE JUNY AL 31 DE JULIOL

HORARI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
6:30 a 7:00							
7:00 a 7:50	NATACIÓ TERAPÈUTICA (DLL-DC)	CURSET ADULTS (DM-DJ)	NATACIÓ TERAPÈUTICA (DLL-DC)	CURSET ADULTS (DM-DJ)			
7:50 a 8:00							
8:00 a 8:50	CURSET ADULTS (DLL-DC)	NAT. TERAPÈUTICA (DM-DJ)	IOGA (DM)	CURSET ADULTS (DLL-DC)	NATACIÓ TERAPÈUTICA (DM-DJ)	IOGA (DV)	
8:50 a 9:00							
9:00 a 9:50	AIGUAGIM (DLL-DC)	AQUASALUS (DM-DJ)	AIGUAGIM (DLL-DC)	AQUASALUS (DM-DJ)	EMBARASSADES		
9:50 a 10:00							
10:00 a 10:45	CURSET INFANTIL (DLL A DV) TARONJA VERMELL	CURSET INFANTIL (DLL A DV) TARONJA VERMELL	CURSET INFANTIL (DLL A DV) TARONJA VERMELL	CURSET INFANTIL (DLL A DV) TARONJA VERMELL	CURSET INFANTIL (DLL A DV) TARONJA VERMELL	CURSET INFANTIL (DLL A DV) TARONJA VERMELL	
10:45 a 11:00							
11:00 a 11:45	CURSET INFANTIL (DLL A DV) INICIACIÓ GROC	CURSET INFANTIL (DLL A DV) INICIACIÓ GROC	CURSET INFANTIL (DLL A DV) INICIACIÓ GROC	CURSET INFANTIL (DLL A DV) INICIACIÓ GROC	CURSET INFANTIL (DLL A DV) INICIACIÓ GROC	CURSET INFANTIL (DLL A DV) INICIACIÓ GROC	
11:45 a 16:00							
16:00 a 16:45	CURSET INFANTIL (DLL A DV) INICIACIÓ	CURSET INFANTIL (DLL A DV) INICIACIÓ	CURSET INFANTIL (DLL A DV) INICIACIÓ	CURSET INFANTIL (DLL A DV) INICIACIÓ	CURSET INFANTIL (DLL A DV) INICIACIÓ	CURSET INFANTIL (DLL A DV) INICIACIÓ	
16:45 a 17:15	CAPGROSSOS 2024 I 2025 (DLL-DC)	GRANOTES 2023 (DM-DJ)	CAPGROSSOS 2024 I 2025 (DLL-DC)	GRANOTES 2023 (DM-DJ)			
17:15 a 17:30							
17:30 a 18:15	CURSET INFANTIL (DLL A DV) GROC	CURSET INFANTIL (DLL A DV) GROC	CURSET INFANTIL (DLL A DV) GROC	CURSET INFANTIL (DLL A DV) GROC	CURSET INFANTIL (DLL A DV) GROC	CURSET INFANTIL (DLL A DV) GROC	
18:15 a 19:00	CURSET INFANTIL (DLL A DV) TARONJA VERMELL	CURSET INFANTIL (DLL A DV) TARONJA VERMELL	CURSET INFANTIL (DLL A DV) TARONJA VERMELL	CURSET INFANTIL (DLL A DV) TARONJA VERMELL	CURSET INFANTIL (DLL A DV) TARONJA VERMELL	CURSET INFANTIL (DLL A DV) TARONJA VERMELL	
19:00 a 19:45	CURSET INFANTIL (DLL A DV) BLAU	CURSET INFANTIL (DLL A DV) BLAU	CURSET INFANTIL (DLL A DV) BLAU	CURSET INFANTIL (DLL A DV) BLAU	CURSET INFANTIL (DLL A DV) BLAU	CURSET INFANTIL (DLL A DV) BLAU	
19:45 a 20:00							
20:00 a 20:50	AIGUAGIM (DLL-DC)	AQUA CROSS TRAINING (DM-DJ)	AIGUAGIM (DLL-DC)	AQUA CROSS TRAINING (DM-DJ)			
20:50 a 21:00							
21:00 a 21:50	CURSET ADULTS (DLL-DC)		CURSET ADULTS (DLL-DC)				
21:50 a 22:00							

DEL 3 AL 28 D'AGOST

HORARI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
6:30 a 9:00							
9:00 a 9:45	AIGUAGIM (DLL-DC) C. INFANTIL (DLL A DV) BLAU	N. TERAP. (DM-DJ) C. INFANTIL (DLL A DV) BLAU	AIGUAGIM (DLL-DC) C. INFANTIL (DLL A DV) BLAU	N. TERAP. (DM-DJ) C. INFANTIL (DLL A DV) BLAU	EMBARASSAD C. INFANTIL (DLL A DV) BLAU		
9:45 a 10:00							
10:00 a 10:30	CAPGROSSOS 2024 I 2025 (DLL-DC)	GRANOTES 2023 (DM-DJ)	CAPGROSSOS 2024 I 2025 (DLL-DC)	GRANOTES 2023 (DM-DJ)			
10:30 a 11:15	CURSET INFANTIL (DLL A DV) INICIACIÓ	CURSET INFANTIL (DLL A DV) INICIACIÓ	CURSET INFANTIL (DLL A DV) INICIACIÓ	CURSET INFANTIL (DLL A DV) INICIACIÓ	CURSET INFANTIL (DLL A DV) INICIACIÓ		
11:15 a 11:30							
11:30 a 12:15	CURSET INFANTIL (DLL A DV) TARONJA VERMELL	CURSET INFANTIL (DLL A DV) TARONJA VERMELL	CURSET INFANTIL (DLL A DV) TARONJA VERMELL	CURSET INFANTIL (DLL A DV) TARONJA VERMELL	CURSET INFANTIL (DLL A DV) TARONJA VERMELL	CURSET INFANTIL (DLL A DV) TARONJA VERMELL	
12:15 a 13:00	CURSET INFANTIL (DLL A DV) GROC	CURSET INFANTIL (DLL A DV) GROC	CURSET INFANTIL (DLL A DV) GROC	CURSET INFANTIL (DLL A DV) GROC	CURSET INFANTIL (DLL A DV) GROC	CURSET INFANTIL (DLL A DV) GROC	
13:00 a 22:00							

Els horaris de les activitats personalitzades varien per setmanes, per aquest motiu es concretaran amb els interessats de manera individualitzada.

ACTIVITAT AQUÀTICA PER A NADONS: destinada als nadons nascuts entre 2023 i 2025 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 nascuts entre 2013 i 2022 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 CROSS TRAINING: sistema de condicionament físic basat en exercicis constantment variats dins l'aigua a partir de moviments funcionals i executats a alta intensitat. Un entrenament ampli, general i inclúsiu i dissenyat per aplicar-se a tots els nivells i edats.

ACTIVITAT AQUÀTICA PER EMBARASSADES: des dels primers mesos de gestació es pot assistir a aquestes classes amb la finalitat de millorar la qualitat de vida en aquesta etapa. L'objectiu general és gaudir dels efectes hipogravitoris que ofereix l'aigua i aconseguir una bona relaxació, corregir les postures incorrectes, millorar la flexibilitat i tonificar i ampliar el moviment articular, especialment de les parts implicades en el part.

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. Els horaris de les activitats personalitzades varien per setmanes, per aquest motiu es concretaran amb els interessats de manera individualitzada.

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 29 de juny al 3 de juliol
Setmana 2: del 6 al 10 de juliol
Setmana 3: del 13 al 17 de juliol
Setmana 4: del 20 al 24 de juliol
Setmana 5: del 27 al 31 de juliol

Setmana 6: del 3 al 7 d'agost
Setmana 7: del 10 al 14 d'agost
Setmana 8: del 17 al 21 d'agost
Setmana 9: del 24 al 28 d'agost

Les activitats per a adults s'estructuren en períodes de 5 i 4 setmanes (de la setmana 1 a la 5 i de la 6 a la 9), segons programació. Les activitats infantils i per a embarassades s'estructuren per setmanes.

OBSERVACIONS

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 per a embarassades cal aportar un informe mèdic que autoritzi l'activitat i indiqui les setmanes de gestació.

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

PREUS

CURSETS INFANTILS
(Preu per setmana – 5 sessions)
Socis 13,25 €
No socis 26,50 €

ACTIVITATS PER A ADULTS (període 5 setmanes)
1 sessió/setmana 2 sessions/setmana
Socis 13,25 € Socis 26,50 €
No socis 26,50 € No socis 53,00 €

ACTIVITATS PER A NADONS
(Preu per setmana – 2 sessions)
Socis 5,30 €
No socis 10,60 €

ACTIVITATS PER A ADULTS (període 4 setmanes)
1 sessió/setmana 2 sessions/setmana
Socis 10,60 € Socis 21,20 €
No socis 21,20 € No socis 42,40 €

* El preu per sessió per a les activitats personalitzades és de 5,80 € per als no socis i de 2,90 € pels socis.

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 son 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.