

ACTIVITAT PISTA MENSUAL: MAMIGIM

CODI	HORARI	DURADA	PREU
80	dm 12,30h	50'	17 €

Programa mensual dirigit a totes les mares que vulguin realitzar activitat física acompanyades del seu nadó amb l'objectiu de recuperar i/o mantenir el seu estat de forma després del part. Sessions de 50' a la sala d'activitat dirigides.

ACTIVITAT PISTA TRIMESTRAL: ESCOLA D'ESQUENA

CODI	HORARI	DURADA	PREU
90	dl-dc 17,15h	50'	102 €

Programa trimestral orientat al reforç muscular de l'esquena, així com dels diferents músculs que intervenen en l'estabilitat d'aquesta. Sessions de 50' a la sala d'activitat dirigides.

CALENDARI

• **1r trimestre:** 1/10/20 al 19/12/20

• **2n trimestre:** 8/1/21 al 27/3/21

Comunicació baixa: 9 al 14 de desembre

Canvis: 15 i 16 de desembre

Nous inscrits: 17/12/20

• **3r trimestre:** 6/4/21 al 22/6/21

Comunicació baixa: 10 al 16 de març

Canvis: 17 i 18 març

Nous inscrits: 19/3/20

• **Anuals:** 1/10/20 al 22/6/21

Festius: Octubre: dilluns 12 / Desembre: dilluns 7 i dimarts 8 / Maig: dissabte 1

NORMATIVA

El CEM Can Roca es regeix pel Reglament específic d'usuaris del complex esportiu municipal: www.castelldefels.org/esports/reglament-canroca

DOCUMENTACIÓ NECESSÀRIA, ORIGINAL I FOTOCÒPIA

- DNI/NIE/Passaport del cursetista i del pare/mare/tutor en cas de menors.
- Document bancari que acrediti la titularitat del compte bancari.

- En el cas de menors de 18 anys, el pare/mare/tutor haurà d'autoritzar expressament l'inscripció i signar el mandat SEPA.

FORMES DE PAGAMENT

Domiciliació bancària. El titular del compte haurà de signar la corresponent ordre de domiciliació de càrrec directa SEPA.

ASSEGURANÇA D'ACCIDENTS

Preu: 5€. L'assegurança cobreix el període 1/10/20 a 30/9/21.

Si no es vol efectuar el pagament indicat, s'haurà de signar una renúncia expressa.

DESCOMpte:

- Abonats: **25%**
- A partir de 60 anys, no abonats: **25%**
- Menors de 30 anys no abonats inscrits en cursos d'adults: **25%**
- Família nombrosa/monoparental: **20%**

INSCRIPCIONS



Període inscripció preferent antics cursetistes 2019/2020

Cursetistes inscrits en 2n. trimestre 19/20 (gener, febrer i març) i anuals.

- Inscripció presencial amb cita prèvia
- Període: del 20 de juliol al 4 de setembre de 2020

www.castelldefels.org/esports/citaprevia

Esports Ajuntament Castelldefels —————> Renovació curs natació i salut

Inscripció nous cursetistes temporada 2020/2021

- Inscripció presencial amb cita prèvia
- Període: A partir del 9/9/20.
- S'eliminarà sense avís previ qualsevol cita programada en data anterior al 9/9/20.

www.castelldefels.org/esports/citaprevia

Esports Ajuntament Castelldefels —————> Nous cursetistes



Ajuntament
de Castelldefels


**Castelldefels
FEM ESPORT**

CURSETS AQUÀTICS I SALUT Temporada 20/21

— **CEM Can Roca** —



Ajuntament
de Castelldefels


**Castelldefels
FEM ESPORT**



ACTIVITAT AQUÀTICA NADONS TRIMESTRAL				
CODI	EDAT	HORARI	DURADA	PREU
1	4-11 mesos	dv 15,45h	30'	39,20 €
2	4-11 mesos	ds 9h	30'	39,20 €
3	12-23 mesos	dv 16,30h	30'	39,20 €
4	12-23 mesos	ds 9,45h	30'	39,20 €
5	24-36 mesos	dv 17,15h	50'	52 €
6	24-36 mesos	ds 10,30h	50'	52 €
7	12-23 mesos	ds 11,30h	30'	39,20 €

Programa trimestral 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. De 4 a 23 mesos sessions de 30' amb 1 o 2 acompanyants. De 2 a 3 anys sessions de 50' amb 1 acompanyant.



SALUT AIGUA TRIMESTRAL: AQUÀTICA TERAPÈUTICA			
CODI	HORARI	DURADA	PREU
60	dm-dj 16,15h	50'	102 €
61	dl-dc 19,15h	50'	102 €
62	dm-dj 19,15h	50'	102 €

Programa trimestral preventiu i/o rehabilitador on s'aprofita el treball en el medi aquàtic focalitzat en problemes derivats de la columna vertebral o de l'aparell locomotor. Sessions de 50' en piscina petita



SALUT AIGUA MENSUAL: EMBARASSADES			
CODI	HORARI	DURADA	PREU
70	dm-dj 16,15h	50'	34 €

Programa mensual dirigit a dones embarassades on es realitza una feina adequada als seus canvis físics i psíquics durant el període de gestació amb l'objectiu de millorar la seva condició física en general. Sessions de 50' combinant piscina fonda i semi-fonda.

ACTIVITAT AQUÀTICA I NATACIÓ INFANTIL TRIMESTRAL				
CODI	EDAT	HORARI	DURADA	PREU
10	3-4 anys	dl-dc 17,15h	50'	89,92 €
11	3-4 anys	dm-dj 17,15h	50'	89,92 €
17	5-6 anys	dl-dc 17,15h	50'	67,60 €
18	5-6 anys	dm-dj 17,15h	50'	67,60 €
24	7-9 anys	dl-dc 17,15h	50'	67,60 €
25	7-9 anys	dl-dc 18,15h	50'	67,60 €
26	7-9 anys	dl-dc 19,15h	50'	67,60 €
27	7-9 anys	dm-dj 17,15h	50'	67,60 €
28	7-9 anys	dm-dj 18,15h	50'	67,60 €
32	10-12 anys	dl-dc 18,15h	50'	67,60 €
33	10-12 anys	dl-dc 19,15h	50'	67,60 €
34	10-12 anys	dm-dj 18,15h	50'	67,60 €
35	10-12 anys	dm-dj 19,15h	50'	67,60 €

ACTIVITAT AQUÀTICA I NATACIÓ INFANTIL ANUAL				
CODI	EDAT	HORARI	DURADA	PREU
12	3-4 anys	dm 17,15h	50'	138,80 €
13	3-4 anys	dj 17,15h	50'	138,80 €
14	3-4 anys	ds 10,30h	50'	138,80 €
15	3-4 anys	dv 17,15h	50'	138,80 €
16	3-4 anys	dv 18,15h	50'	138,80 €
19	5-6 anys	dm 17,15h	50'	105,36 €
20	5-6 anys	dj 17,15h	50'	105,36 €
21	5-6 anys	dv 17,15h	50'	105,36 €
22	5-6 anys	dv 18,15h	50'	105,36 €
23	5-6 anys	ds 11,30h	50'	105,36 €
29	7-9 anys	dm 18,15h	50'	105,36 €
30	7-9 anys	dj 18,15h	50'	105,36 €
31	7-9 anys	ds 12,30h	50'	105,36 €
36	10-12 anys	dm 18,15h	50'	105,36 €
37	10-12 anys	dj 18,15h	50'	105,36 €
38	10-12 anys	ds 12,30h	50'	105,36 €

Programa que té com a objectiu familiaritzar a l'infant amb el medi aquàtic, millorar les habilitats dins l'aigua i treballar la tècnica i la coordinació dels diferents estils natatoris, en funció del grup d'edats. Sessions de 50'



ACTIVITAT AQUÀTICA I NATACIÓ INFANTIL TRIMESTRAL				
CODI	EDAT	HORARI	DURADA	PREU
39	13-14 anys	dl-dc 18,15h	50'	67,60 €
40	13-14 anys	dl-dc 19,15h	50'	67,60 €
41	13-14 anys	dm-dj 19,15h	50'	67,60 €
44	15-18 anys	dl-dc-dv 20,15h	50'	100,08 €



ACTIVITAT AQUÀTICA I NATACIÓ INFANTIL ANUAL				
CODI	EDAT	HORARI	DURADA	PREU
42	13-14 anys	dm 18,15h	50'	105,36 €
43	13-14 anys	dj 18,15h	50'	105,36 €

Programa que té com a objectiu treballar i perfeccionar la tècnica dels diferents estils natatoris mitjançant diferents mètodes d'entrenament. Sessions de 50'



NATACIÓ ADULTS (+16 anys)				
CODI	NIVELL	HORARI	DURADA	PREU
50	iniciació	dm/dj 20,15h	50'	82,85 €
51	perfeccionament	dm/dj 20,15h	50'	82,85 €
52	entrenament	dm/dj 20,15h	50'	82,85 €
54	iniciació	dm/dj 8,30h	50'	82,85 €
55	perfeccionament	dl/dc/dv 8,30h	50'	82,85 €
56	perfeccionament	dm/dj 8,30h	50'	82,85 €
57	entrenament	dm/dj 9,30h	50'	82,85 €
58	iniciació	dm/dj 14,30h	50'	82,85 €
59	entrenament	dm/dj 14,30h	50'	82,85 €

Programa trimestral que té per objectiu establir un primer contacte amb el medi aquàtic o bé treballar les habilitats aquàtiques i les tècniques d'estil així com millorar el manteniment de la condició física en funció del grup de nivell (iniciació, manteniment o entrenament). Sessions de 50'