



ACTIVITAT PISTA TRIMESTRAL: ESCOLA D'ESQUENA

CODI	HORARI	DURADA	PREU
SS01	dl-dc 17,15h	50'	102 €
SS02	dm-dj 12,30 h	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: 1/10/21 al 22/12/21

Període d'inscripció preferent: del 16/8/21 al 5/9/21

Nous inscrits

Sol·licitud de plaça: del 7/9/21 al 13/9/21
Sorteig: 15/9/21

2n trimestre: 10/1/22 al 31/3/22

Comunicació baixa: del 1 al 17 de desembre

Llista d'espera: del 17 i 19 de desembre

Nous inscrits: a partir del 20/12/21

3r. trimestre 4/4/22 al 22/6/22

Comunicació baixa: del 7 al 18 de març

Llista d'espera: 21 i 22 de març

Nous inscrits: a partir del 23/3/22

Anuals: 1/10/20 al 22/6/21

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

/ Abril: divendres 15 i dijous 18.

NORMATIVA

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

DOCUMENTACIÓ NECESSÀRIA

· 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

· Primera inscripció: Targeta bancària web

· Renovacions trimestrals: Domiciliació bancària

ASSEGURANÇA D'ACCIDENTS

Preu: 5€. L'assegurança cobreix el període 1/10/21 a 30/9/22.

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 2020/2021

Cursetistes inscrits en 3r trimestre 20/21 (abril, maig i juny) i anuals (octubre 2020-setembre 2021).

- Inscripció: www.castelldefelsfemesport.com a l'àrea d'usuaris i app Can Roga Fem Esport (accés app exclusiu abonats).
- Període: del 16 d'agost al 5 de setembre de 2021.

Inscripció nous cursetistes temporada 2021/2022

- Sol·licitud de plaça : www.castelldefelsfemesport.com a l'àrea d'usuaris
- Període: del 7 al 13 de setembre de 2021.
- Si la demanda de places supera l'oferta en alguns dels cursos o activitats, el dia 15 de setembre a les 10:00 h es farà un sorteig per adjudicar-les.
- Inscripció oberta a partir del 27 de setembre.

Complex Esportiu Can Roca

Carrer de Castanyer, s/n

Tel. 936 641 054

A/e. abonats.esports@castelldefels.org

www.castelldefelsfemesport.com



Ajuntament de Castelldefels



CURSETS AQUÀTICS I SALUT

Temporada 21/22

— CEM Can Roca —



Ajuntament de Castelldefels





ACTIVITAT AQUÀTICA NADONS TRIMESTRAL

CODI	EDAT	HORARI	DURADA	PREU
NN01	4-11 mesos	dv 15,45 h	30'	39 €
NN02	4-11 mesos	ds 9 h	30'	39 €
NN03	12-23 mesos	dv 16,30 h	30'	39 €
NN04	12-23 mesos	ds 9,45 h	30'	39 €
NN05	24-36 mesos	dv 17,15 h	50'	52 €
NN06	24-36 mesos	ds 10,30 h	50'	52 €

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
SA01	dm-dj 16,15 h	50'	102 €
SA02	dl-dc 19,15 h	50'	102 €
SA03	dm-dj 19,15 h	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
SA04	dm-dj 16,15 h	50'	45 €

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.

ACTIVITAT AQUÀTICA I NATACIÓ INFANTIL TRIMESTRAL

CODI	EDAT	HORARI	DURADA	PREU
NI01	3-4 anys	dl-dc 17,15 h	50'	84,50 €
NI02	3-4 anys	dm-dj 17,15 h	50'	84,50 €
NI10	5-6 anys	dl-dc 17,15 h	50'	84,50 €
NI11	5-6 anys	dm-dj 17,15 h	50'	84,50 €
NI19	7-9 anys	dl-dc 17,15 h	50'	84,50 €
NI20	7-9 anys	dl-dc 18,15 h	50'	84,50 €
NI21	7-9 anys	dl-dc 19,15 h	50'	84,50 €
NI22	7-9 anys	dm-dj 17,15 h	50'	84,50 €
NI24	7-9 anys	dm-dj 18,15 h	50'	84,50 €
NI30	10-12 anys	dl-dc 18,15 h	50'	84,50 €
NI31	10-12 anys	dl-dc 19,15 h	50'	84,50 €
NI32	10-12 anys	dm-dj 18,15 h	50'	84,50 €
NI33	10-12 anys	dm-dj 19,15 h	50'	84,50 €

ACTIVITAT AQUÀTICA I NATACIÓ INFANTIL ANUAL

CODI	EDAT	HORARI	DURADA	PREU
NI03	3-4 anys	dl 17,15 h	50'	131,70 €
NI04	3-4 anys	dc 17,15 h	50'	131,70 €
NI05	3-4 anys	dm 17,15 h	50'	131,70 €
NI06	3-4 anys	dj 17,15 h	50'	131,70 €
NI07	3-4 anys	ds 10,30 h	50'	131,70 €
NI08	3-4 anys	dv 17,15 h	50'	131,70 €
NI09	3-4 anys	dv 18,15 h	50'	131,70 €
NI12	5-6 anys	dl 17,15 h	50'	131,70 €
NI13	5-6 anys	dc 17,15 h	50'	131,70 €
NI14	5-6 anys	dm 17,15 h	50'	131,70 €
NI15	5-6 anys	dj 17,15 h	50'	131,70 €
NI16	5-6 anys	dv 17,15 h	50'	131,70 €
NI17	5-6 anys	dv 18,15 h	50'	131,70 €
NI18	5-6 anys	ds 11,30 h	50'	131,70 €
NI25	7-9 anys	dl 18,15 h	50'	131,70 €
NI26	7-9 anys	dc 18,15 h	50'	131,70 €
NI27	7-9 anys	dm 18,15 h	50'	131,70 €
NI28	7-9 anys	dj 18,15 h	50'	131,70 €
NI29	7-9 anys	ds 12,30 h	50'	131,70 €
NI34	10-12 anys	dl 19,15 h	50'	131,70 €
NI35	10-12 anys	dc 19,15 h	50'	131,70 €
NI36	10-12 anys	dm 18,15 h	50'	131,70 €
NI37	10-12 anys	dj 18,15 h	50'	131,70 €
NI38	10-12 anys	ds 12,30 h	50'	131,70 €

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
NI39	13-14 anys	dl-dc 18,15 h	50'	84,50 €
NI40	13-14 anys	dl-dc 19,15 h	50'	84,50 €
NI41	13-14 anys	dm-dj 19,15 h	50'	84,50 €
NJ01	15-18 anys	dl-dc-dv 20,15 h	50'	125,10 €



ACTIVITAT AQUÀTICA I NATACIÓ INFANTIL ANUAL

CODI	EDAT	HORARI	DURADA	PREU
NI42	13-14 anys	dm 18,15 h	50'	131,70 €
NI43	13-14 anys	dj 18,15 h	50'	131,70 €

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
NA01	iniciació	dm/dj 20,15 h	50'	82,85 €
NA02	perfeccionament	dm/dj 20,15 h	50'	82,85 €
NA03	entrenament	dm/dj 20,15 h	50'	82,85 €
NA04	iniciació	dl/dc/dv 8,30 h	50'	126,75 €
NA05	perfeccionament	dm/dj 8,30 h	50'	82,85 €
NA06	perfeccionament	dl/dc/dv 8,30 h	50'	126,75 €
NA07	iniciació	dm/dj 14,15 h	50'	82,85 €
NA08	entrenament	dm/dj 14,15 h	50'	82,85 €
NA09	entrenament	dm/dj 9,30 h	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'