

# ACTIVITAT AQUÀTICA PER A ADULTS (+16anys)

## ACTIVITATS DE PISCINA

— CEM Can Roca —

### Estiu 2022

### 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 **34,50 €/curset:**

Dia	Horari
Dilluns i dimecres	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 **34,50 €/curset:**

Dia	Horari
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

Dos dies a la setmana **34,50 €/curset:**

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



# INFORMACIÓ DE LES ACTIVITATS AQUÀTIQUES

## ACTIVITATS DE PISCINA

— CEM Can Roca —

### Estiu 2022



## INFORMACIÓ

- Cursets del 27 de juny al 30 de juliol segons calendari (1 dia a la setmana 5 sessions, 2 dies a la setmana 10 sessions, de dilluns a divendres quinzenal 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 9 de maig,**

- **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](http://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.