



### ACTIVITAT PISTA: ESCOLA D'ESQUENA (TRIMESTRAL)

CODI	HORARI	DURADA	PREU
SS01	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.

#### CALENDARI

- 1r trimestre: 2/10/23 al 22/12/23
- 2n trimestre: 8/1/24 al 23/3/24
- 3r. trimestre: 2/4/24 al 22/6/24

#### NORMATIVA

El CEM Can Roca es regeix pel Reglament específic d'usuaris del complex esportiu municipal: [cdf.digital/CEMReglament](http://cdf.digital/CEMReglament)



#### DOCUMENTACIÓ NECESSÀRIA

- DNI/NIE/Passaport del cursetista i del pare/mare/tutor en cas de menors.

#### FORMES DE PAGAMENT

- Pagament amb targeta bancària en el moment de la inscripció i/o posterior renovació.

#### ASSEGURANÇA D'ACCIDENTS

L'assegurança és obligatòria, cobreix fins al 31/12/2023. Els abonats del CEM i els inscrits en activitats durant el curs 22/23 ja estan coberts.

#### 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%
- Els descomptes no són acumulables

#### TRACTAMENT DE BAIXES

Sempre que el motiu de la baixa no sigui imputable a l'Ajuntament de Castelldefels es tractaran de la següent manera:

- Si l'activitat no ha començat es retornarà el 75% de la quota.
- Si ha començat però no ha ultrapassat el 50% de duració es retornarà el 50% de la quota.
- Si ha ultrapassat el 50% de duració no es retornarà cap import.



## INSCRIPCIONS



### Període inscripció preferent antics cursetistes 2022/2023

Del 23 de juny al 3 de juliol

Cursetistes inscrits en 3r trimestre 22/23 (abril, maig, juny) i anuals (octubre 2022-juny 2023)

- Inscripció: [www.castelldefelsfemesport.com](http://www.castelldefelsfemesport.com) a l'àrea d'usuaris, app Can Roca Fem Esport (accés app exclusiu Abonats) i presencialment al CEM Can Roca de dilluns a divendres de 8 a 21h, dissabtes de 9 a 20h, diumenges i festius de 9 a 13h. Horari 23 de juny de 8 a 16h

### Sol·licitud de plaça nous cursetistes temporada 2023/2024

- [www.castelldefelsfemesport.com](http://www.castelldefelsfemesport.com) a l'àrea d'usuaris, app Can Roca Fem Esport (accés app exclusiu Abonats) i a la recepció del CEM Can Roca en horari de 8 a 21h de dilluns a divendres, de 9 a 20h dissabtes i de 9 a 13h diumenges
- Període: del 5 al 16 de juliol
- Si la demanda de places supera l'oferta en alguns dels cursos o activitats, el dia 18 de juliol a les 10h es farà un sorteig per adjudicar-les

Inscripció oberta a partir del 28 de juliol a les 9h



Complex Esportiu Can Roca  
Carrer de Castanyer, s/n  
Tel. 936 641 054  
A/e. [abonats.esports@castelldefels.org](mailto:abonats.esports@castelldefels.org)  
[www.castelldefelsfemesport.com](http://www.castelldefelsfemesport.com)



# CURSETS AQUÀTICS I SALUT

Temporada 23/24 · CEM Can Roca



### ACTIVITAT AQUÀTICA NADONS (TRIMESTRAL)

CODI	EDAT	HORARI	DURADA	PREU
NN01	4 - 36 mesos	DV 14:50	30 minuts	39,20 €
NN02	4 - 36 mesos	DV 15:25	30 minuts	39,20 €
NN03	4 - 36 mesos	DV 16:00	30 minuts	39,20 €
NN04	4 - 36 mesos	DV 16:35	30 minuts	39,20 €
NN05	4 - 36 mesos	DV 17:10	30 minuts	39,20 €
NN06	4 - 36 mesos	DV 17:45	30 minuts	39,20 €
NN07	4 - 36 mesos	DS 9:00	30 minuts	39,20 €
NN08	4 - 36 mesos	DS 9:35	30 minuts	39,20 €
NN09	4 - 36 mesos	DS 10:10	30 minuts	39,20 €
NN10	4 - 36 mesos	DS 10:45	30 minuts	39,20 €
NN11	4 - 36 mesos	DS 11:20	30 minuts	39,20 €
NN12	4 - 36 mesos	DS 11:55	30 minuts	39,20 €

Programa trimestral que té com a objectiu familiaritzar al nadó amb el medi aquàtic, afavorir el seu desenvolupament físic, motriu i afectiu i treballar els principis hidrodinàmics bàsics mitjançant formes jugades. 1 acompanyant adult per nadó.

### ACTIVITAT AQUÀTICA I NATACIÓ INFANTIL (TRIMESTRAL)

CODI	EDAT	HORARI	DURADA	PREU
NI01	3-4 anys	dl - dc 17.15	50'	89,92 €
NI02	3-4 anys	dm - dj 17.15	50'	89,92 €
NI10	5-6 anys	dl - dc 17.15	50'	67,60 €
NI11	5-6 anys	dm - dj 17.15	50'	67,60 €
NI19	7-9 anys	dl - dc 17.15	50'	67,60 €
NI20	7-9 anys	dl - dc 18.15	50'	67,60 €
NI21	7-9 anys	dm - dj 17.15	50'	67,60 €
NI22	7-9 anys	dm - dj 18.15	50'	67,60 €
NI27	10-12 anys	dl - dc 18.15	50'	67,60 €
NI28	10-12 anys	dm - dj 18.15	50'	67,60 €
NJ01	13-18 anys	dl - dc 18.15	50'	67,60 €
NJ02	13-18 anys	dl - dc 19.15	50'	67,60 €
NJ03	13-18 anys	dl - dc - dv 20.15	50'	100,08 €

### ACTIVITAT AQUÀTICA I NATACIÓ INFANTIL (ANUAL)

CODI	EDAT	HORARI	DURADA	PREU
NI03	3-4 anys	dl 17.15	50'	138,80 €
NI04	3-4 anys	dm 17.15	50'	138,80 €
NI05	3-4 anys	dc 17.15	50'	138,80 €
NI06	3-4 anys	dj 17.15	50'	138,80 €
NI07	3-4 anys	dv 17.15	50'	138,80 €
NI08	3-4 anys	dv 18.15	50'	138,80 €
NI09	3-4 anys	ds 10.30	50'	138,80 €
NI12	5-6 anys	dl 17.15	50'	105,36 €
NI13	5-6 anys	dm 17.15	50'	105,36 €
NI14	5-6 anys	dc 17.15	50'	105,36 €
NI15	5-6 anys	dj 17.15	50'	105,36 €
NI16	5-6 anys	dv 17.15	50'	105,36 €
NI17	5-6 anys	dv 18.15	50'	105,36 €
NI18	5-6 anys	ds 11.30	50'	105,36 €
NI23	7-9 anys	dm 18.15	50'	105,36 €
NI24	7-9 anys	dc 19.15	50'	105,36 €
NI25	7-9 anys	dj 18.15	50'	105,36 €
NI26	7-9 anys	ds 12.30	50'	105,36 €
NI29	10-12 anys	dl 19.15	50'	105,36 €
NI30	10-12 anys	dm 18.15	50'	105,36 €
NI31	10-12 anys	dc 19.15	50'	105,36 €
NI32	10-12 anys	dj 18.15	50'	105,36 €
NI33	10-12 anys	ds 12.30	50'	105,36 €
NJ04	13-18 anys	dm 18.15	50'	105,36 €

Programa inclusiu 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.

### NATACIÓ ADULTS +16 ANYS (TRIMESTRAL)

CODI	EDAT	HORARI	DURADA	PREU
NA01	iniciació	dl-dc-dv 8.30	50'	126,75 €
NA02	iniciació	dm-dj 14.15	50'	82,85 €
NA03	iniciació	dm-dj 20.15	50'	82,85 €
NA04	perfeccionament	dl-dc-dv 8.30	50'	126,75 €
NA05	perfeccionament	dm-dj 8.30	50'	82,85 €
NA06	perfeccionament	dm-dj 20.15	50'	82,85 €
NA07	entrenament	dm-dj 9.30	50'	82,85 €
NA08	entrenament	dm-dj 14.15	50'	82,85 €
NA09	entrenament	dm-dj 20.15	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, perfeccionament o entrenament).

### ACTIVITAT AQUÀTICA TERAPÈUTICA ADULTS (TRIMESTRAL)

CODI	EDAT	HORARI	DURADA	PREU
SA01	+ 16 anys	dl - dc 19.15	50'	102€
SA02	+ 16 anys	dm - dj 16.15	50'	102€
SA03	+ 16 anys	dm - dj 19.15	50'	102€

Programa trimestral preventiu i/o rehabilitador, per a majors de 16 anys, on s'aprofita el treball en el medi aquàtic focalitzat en problemes derivats de la columna vertebral o de l'aparell locomotor.

### ACTIVITAT AQUÀTICA TERAPÈUTICA INFANTIL (TRIMESTRAL)

CODI	EDAT	HORARI	DURADA	PREU
SA05	6 - 10 anys	dc 18.15	50'	51€

Programa trimestral dirigit per un tècnic esportiu destinat a infants amb necessitats específiques, que té com objectiu treballar les capacitats físiques, cognitives i socials mitjançant formes jugades amb la participació d'un adult/familiar per inscrit.

### MATRONATACIÓ (MENSUAL)

CODI	HORARI	DURADA	PREU
SA04	dm-dj 16.15 h	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 general. Es combina el treball en piscina fonda i semi-fonda.

