



ACTIVITAT PISTA: ESCOLA D'ESQUENA (TRIMESTRAL)

| CODI | HORARI       | DURADA | PREU     |
|------|--------------|--------|----------|
| SS01 | dl-dc 17,15h | 50'    | 104,43 € |

Programa trimestral orientat al reforç muscular de l'esquena, així com dels diferents músculs que intervenen en l'estabilitat d'aquesta.



ACTIVITAT PISTA: MAMIGIM (MENSUAL)

| CODI | HORARI     | DURADA | PREU    |
|------|------------|--------|---------|
| SS02 | dj 11,30 h | 50'    | 52,21 € |

Activitat dirigida a totes les mares que vulguin fer activitat física amb la possibilitat de venir acompanyada del seu nadó, recuperar l'estat de forma després del part o mantenir-lo durant la primera etapa de vida del seu fill.

CALENDARI

- 1r trimestre: 2/10/23 al 22/12/23
- 2n trimestre: 9/1/24 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%
  - 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.



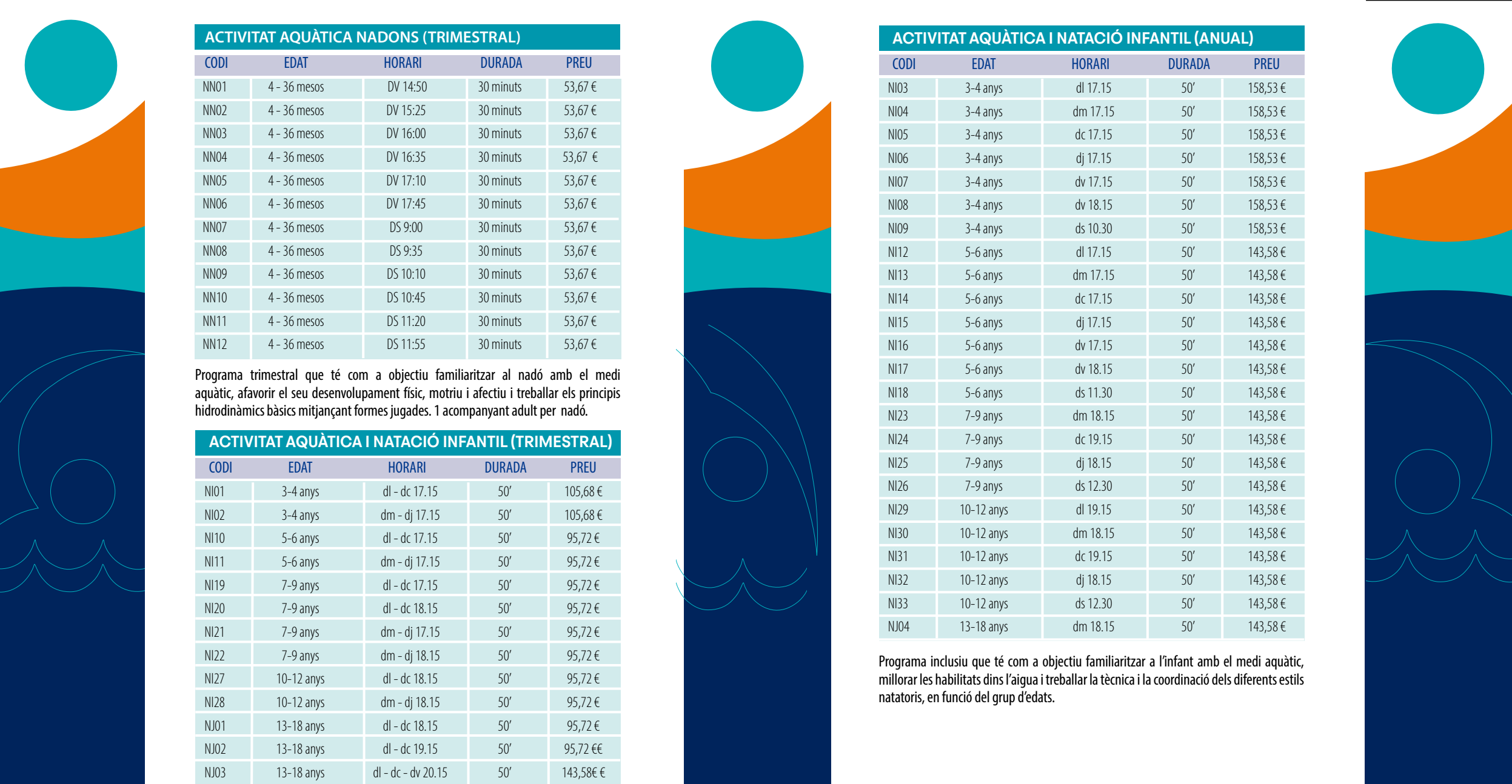
Complex Esportiu Can Roca  
Carrer de Castanyer, s/n  
Tel. 936 641 054  
A/e. [abonats.esports@castelldefels.org](mailto:abonats.esports@castelldefels.org)  
[www.castelldefelsfemesport.com](http://www.castelldefelsfemesport.com)



# 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 | 53,67 € |
| NN02                                   | 4 - 36 mesos | DV 15:25 | 30 minuts | 53,67 € |
| NN03                                   | 4 - 36 mesos | DV 16:00 | 30 minuts | 53,67 € |
| NN04                                   | 4 - 36 mesos | DV 16:35 | 30 minuts | 53,67 € |
| NN05                                   | 4 - 36 mesos | DV 17:10 | 30 minuts | 53,67 € |
| NN06                                   | 4 - 36 mesos | DV 17:45 | 30 minuts | 53,67 € |
| NN07                                   | 4 - 36 mesos | DS 9:00  | 30 minuts | 53,67 € |
| NN08                                   | 4 - 36 mesos | DS 9:35  | 30 minuts | 53,67 € |
| NN09                                   | 4 - 36 mesos | DS 10:10 | 30 minuts | 53,67 € |
| NN10                                   | 4 - 36 mesos | DS 10:45 | 30 minuts | 53,67 € |
| NN11                                   | 4 - 36 mesos | DS 11:20 | 30 minuts | 53,67 € |
| NN12                                   | 4 - 36 mesos | DS 11:55 | 30 minuts | 53,67 € |

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'    | 105,68 €  |
| NI02                                               | 3-4 anys   | dm - dj 17.15      | 50'    | 105,68 €  |
| NI10                                               | 5-6 anys   | dl - dc 17.15      | 50'    | 95,72 €   |
| NI11                                               | 5-6 anys   | dm - dj 17.15      | 50'    | 95,72 €   |
| NI19                                               | 7-9 anys   | dl - dc 17.15      | 50'    | 95,72 €   |
| NI20                                               | 7-9 anys   | dl - dc 18.15      | 50'    | 95,72 €   |
| NI21                                               | 7-9 anys   | dm - dj 17.15      | 50'    | 95,72 €   |
| NI22                                               | 7-9 anys   | dm - dj 18.15      | 50'    | 95,72 €   |
| NI27                                               | 10-12 anys | dl - dc 18.15      | 50'    | 95,72 €   |
| NI28                                               | 10-12 anys | dm - dj 18.15      | 50'    | 95,72 €   |
| NJ01                                               | 13-18 anys | dl - dc 18.15      | 50'    | 95,72 €   |
| NJ02                                               | 13-18 anys | dl - dc 19.15      | 50'    | 95,72 €   |
| NJ03                                               | 13-18 anys | dl - dc - dv 20.15 | 50'    | 143,58€ € |

| ACTIVITAT AQUÀTICA I NATACIÓ INFANTIL (ANUAL) |            |          |        |          |
|-----------------------------------------------|------------|----------|--------|----------|
| CODI                                          | EDAT       | HORARI   | DURADA | PREU     |
| NI03                                          | 3-4 anys   | dl 17.15 | 50'    | 158,53 € |
| NI04                                          | 3-4 anys   | dm 17.15 | 50'    | 158,53 € |
| NI05                                          | 3-4 anys   | dc 17.15 | 50'    | 158,53 € |
| NI06                                          | 3-4 anys   | dj 17.15 | 50'    | 158,53 € |
| NI07                                          | 3-4 anys   | dv 17.15 | 50'    | 158,53 € |
| NI08                                          | 3-4 anys   | dv 18.15 | 50'    | 158,53 € |
| NI09                                          | 3-4 anys   | ds 10.30 | 50'    | 158,53 € |
| NI12                                          | 5-6 anys   | dl 17.15 | 50'    | 143,58 € |
| NI13                                          | 5-6 anys   | dm 17.15 | 50'    | 143,58 € |
| NI14                                          | 5-6 anys   | dc 17.15 | 50'    | 143,58 € |
| NI15                                          | 5-6 anys   | dj 17.15 | 50'    | 143,58 € |
| NI16                                          | 5-6 anys   | dv 17.15 | 50'    | 143,58 € |
| NI17                                          | 5-6 anys   | dv 18.15 | 50'    | 143,58 € |
| NI18                                          | 5-6 anys   | ds 11.30 | 50'    | 143,58 € |
| NI23                                          | 7-9 anys   | dm 18.15 | 50'    | 143,58 € |
| NI24                                          | 7-9 anys   | dc 19.15 | 50'    | 143,58 € |
| NI25                                          | 7-9 anys   | dj 18.15 | 50'    | 143,58 € |
| NI26                                          | 7-9 anys   | ds 12.30 | 50'    | 143,58 € |
| NI29                                          | 10-12 anys | dl 19.15 | 50'    | 143,58 € |
| NI30                                          | 10-12 anys | dm 18.15 | 50'    | 143,58 € |
| NI31                                          | 10-12 anys | dc 19.15 | 50'    | 143,58 € |
| NI32                                          | 10-12 anys | dj 18.15 | 50'    | 143,58 € |
| NI33                                          | 10-12 anys | ds 12.30 | 50'    | 143,58 € |
| NJ04                                          | 13-18 anys | dm 18.15 | 50'    | 143,58 € |

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'    | 154,04 € |
| NA02                                 | iniciació       | dm-dj 14.15   | 50'    | 102,69 € |
| NA03                                 | iniciació       | dm-dj 20.15   | 50'    | 102,69 € |
| NA04                                 | perfeccionament | dl-dc-dv 8.30 | 50'    | 143,57 € |
| NA05                                 | perfeccionament | dm-dj 8:30    | 50'    | 95,71 €  |
| NA06                                 | perfeccionament | dm-dj 20.15   | 50'    | 95,71 €  |
| NA07                                 | entrenament     | dm-dj 9.30    | 50'    | 95,71 €  |
| NA08                                 | entrenament     | dm-dj 14.15   | 50'    | 95,71 €  |
| NA09                                 | entrenament     | dm-dj 20.15   | 50'    | 95,71 €  |

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'    | 104,43 € |
| SA02                                               | + 16 anys | dm - dj 16.15 | 50'    | 104,43 € |
| SA03                                               | + 16 anys | dm - dj 19.15 | 50'    | 104,43 € |

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'    | 52,21 € |

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'    | 34,81 € |

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.

