

ACTIVITAT AQUÀTICA PER A ADULTS (+16anys)

ACTIVITATS DE PISCINA

— CEM Can Roca —

Estiu 2024

INICIACIÓ

Aquest curslet permet establir un primer contacte amb el medi aquàtic, pera a proporcionar seguretat i perdre la por a l'aigua, així com per a 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 42,79 €/curslet:

Dies	Horari
Dimarts i dijous	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.semifonda.

Dos dies a la setmana 39,88 €/curslet: Tres dies a la setmana 59,82 €/curslet:

Dies	Horaris
Dilluns, dimecres i divendres	8.30 -9.20 h
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 fonda.piscina fonda.

Dos dies a la setmana 39,88 €/curslet:

Dies	Horari
Dilluns i dimecres	9.30 - 10.20 h



Ajuntament
de Castelldefels


Castelldefels
FEM ESPORT



ACTIVITATS DE PISCINA

— CEM Can Roca —

INFORMACIÓ DE LES ACTIVITATS AQUÀTIQUES I SALUT

Estiu
2024



INFORMACIÓ

- Cursets del 25 de juny al 31 de juliol segons calendari
- 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 dimecres 24 d'abril,

- Presencialment a la recepció del CEM C/ del castanyer, s/núm. De dilluns a divendres de 8.30 a 14.30 h i de 16 a 20 h.
 - 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 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/ monoparental:20%

ASSEGURANÇA

A excepció dels abonats i abonades al CEM, la inscripció en qualsevol activitat comportarà automàticament el pagament de l'assegurança mèdica (6€).



Ajuntament
de Castelldefels


Castelldefels
FEM ESPORT