



ACTIVITAT SALA: 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 SALA: MAMIGIM (MENSUAL)

CODI	HORARI	DURADA	PREU
SS02	dm-dj 11.30h	50'	34,80€

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: 1/10/24 al 20/12/24
- 2n trimestre: 8/1/25 al 31/3/25
- 3r trimestre: 1/4/25 al 20/6/25

NORMATIVA

El CEM Can Roca es regeix pel Reglament específic d'usuaris del complex esportiu municipal:
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 31/7/2025. Els abonats del CEM 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.
- Si ha ultrapassat el 50% de duració no es retornarà cap import.

INSCRIPCIONS



Període inscripció preferent antics cursetistes 2023/2024

Del 10 al 25 de juny

Cursetistes inscrits en 3r trimestre 23/24 (abril, maig, juny) i anuals (octubre 2023-juny 2024)

- Inscripció: 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 i 24 de juny de 9 a 13h

Sol·licitud de plaça nous cursetistes temporada 2024/2025

- 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 i festius.
- Període: del 27 de juny al 8 de juliol
- El dia 10 de juliol a les 10h es farà un sorteig per adjudicar les places

Inscripció oberta a partir del 24 de juliol a les 9h

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 24/25 · CEM Can Roca



Ajuntament
de Castelldefels



Piscina d'ensenyament 30°
DE 4 A 23 MESOS

ACTIVITAT AQUÀTICA NADONS (TRIMESTRAL)				
CODI	EDAT	HORARI	DURADA	PREU
NN02	4 - 23 mesos	DV 15:25	30 minuts	53,67 €
NN03	4 - 23 mesos	DV 16:00	30 minuts	53,67 €
NN04	4 - 23 mesos	DV 16:35	30 minuts	53,67 €
NN05	4 - 23 mesos	DV 17:10	30 minuts	53,67 €
NN06	4 - 23 mesos	DV 17:45	30 minuts	53,67 €
NN07	4 - 23 mesos	DV 18:15	30 minuts	53,67 €
NN08	4 - 23 mesos	DS 9:00	30 minuts	53,67 €
NN09	4 - 23 mesos	DS 9:35	30 minuts	53,67 €
NN10	4 - 23 mesos	DS 10:10	30 minuts	53,67 €
NN11	4 - 23 mesos	DS 10:45	30 minuts	53,67 €
NN12	4 - 23 mesos	DS 11:20	30 minuts	53,67 €
NN13	4 - 23 mesos	DS 11:55	30 minuts	53,67 €

Piscina telescòpica 29°
DE 24 A 36 MESOS

ACTIVITAT AQUÀTICA I NADONS (TRIMESTRAL)				
CODI	EDAT	HORARI	DURADA	PREU
NN05 B	24 - 36 mesos	DV 17:10	30 minuts	53,67 €
NN06 B	24 - 36 mesos	DV 17:45	30 minuts	53,67 €
NN07 B	24 - 36 mesos	DV 18:15	30 minuts	53,67 €
NN08 B	24 - 36 mesos	DS 9:00	30 minuts	53,67 €
NN09 B	24 - 36 mesos	DS 9:35	30 minuts	53,67 €
NN10 B	24 - 36 mesos	DS 10:10	30 minuts	53,67 €
NN11 B	24 - 36 mesos	DS 10:45	30 minuts	53,67 €
NN12 B	24 - 36 mesos	DS 11:20	30 minuts	53,67 €
NN13 B	24 - 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.

3-9 ANYS

ACTIVITAT AQUÀTICA I NATACIÓ INFANTIL (TRIMESTRAL)				
CODI	NASCUTS ENTRE 2015-2021	HORARI	DURADA	PREU
NI01	01/01/2020 - 31/12/2021	dl - dc 17.15	50'	105,68 €
NI02	01/01/2020 - 31/12/2021	dm - dj 17.15	50'	105,68 €
NI10	01/01/2018 - 31/12/2019	dl - dc 17.15	50'	95,71 €
NI11	01/01/2018 - 31/12/2019	dm - dj 17.15	50'	95,71 €
NI19	01/01/20015 - 31/12/2017	dl - dc 17.15	50'	95,71 €
NI20	01/01/20015 - 31/12/2017	dl - dc 18.15	50'	95,71 €
NI21	01/01/20015 - 31/12/2017	dm - dj 17.15	50'	95,71 €
NI22	01/01/20015 - 31/12/2017	dm - dj 18.15	50'	95,71 €

10-18 ANYS

ACTIVITAT AQUÀTICA I NATACIÓ INFANTIL (TRIMESTRAL)				
CODI	NASCUTS ENTRE 2006-2014	HORARI	DURADA	PREU
NI27	01/01/2012 - 31/12/2014	dl - dc 18.15	50'	95,71 €
NI28	01/01/2012 - 31/12/2014	dm - dj 18.15	50'	95,71 €
NJ01	01/01/2006 - 31/12/2011	dl - dc 18.15	50'	95,71 €
NJ02	01/01/2006 - 31/12/2011	dl - dc 19.15	50'	95,71 €
NJ03	01/01/2006 - 31/12/2011	dl - dc - dv 20.15	50'	143,57 €

3-18 ANYS

ACTIVITAT AQUÀTICA I NATACIÓ INFANTIL (ANUAL)				
CODI	NASCUTS ENTRE 2006-2021	HORARI	DURADA	PREU
NI03	01/01/2020 - 31/12/2021	dl 17.15	50'	158,53 €
NI04	01/01/2020 - 31/12/2021	dm 17.15	50'	158,53 €
NI05	01/01/2020 - 31/12/2021	dc 17.15	50'	158,53 €
NI06	01/01/2020 - 31/12/2021	dj 17.15	50'	158,68 €
NI07	01/01/2020 - 31/12/2021	dv 17.15	50'	158,53 €
NI08	01/01/2020 - 31/12/2021	dv 18.15	50'	158,53 €
NI08B	01/01/2020 - 31/12/2021	ds 9.30	50'	158,53 €
NI09	01/01/2020 - 31/12/2021	ds 10.30	50'	158,53 €
NI12	01/01/2018 - 31/12/2019	dl 17.15	50'	143,55 €
NI13	01/01/2018 - 31/12/2019	dm 17.15	50'	143,55 €
NI14	01/01/2018 - 31/12/2019	dc 17.15	50'	143,55 €
NI15	01/01/2018 - 31/12/2019	dj 17.15	50'	143,55 €
NI16	01/01/2018 - 31/12/2019	dv 17.15	50'	143,55 €
NI17	01/01/2018 - 31/12/2019	dv 18.15	50'	143,55 €
NI18	01/01/2018 - 31/12/2019	ds 11.30	50'	143,55 €
NI18B	01/01/2018 - 31/12/2019	ds 12.30	50'	143,55 €
NI23	01/01/2015 - 31/12/2017	dm 18.15	50'	143,55 €
NI24	01/01/2015 - 31/12/2017	dc 19.15	50'	143,55 €
NI25	01/01/2015 - 31/12/2017	dj 18.15	50'	143,55 €
NI26	01/01/2015 - 31/12/2017	ds 12.30	50'	143,55 €
NI29	01/01/2012 - 31/12/2014	dl 19.15	50'	143,55 €
NI30	01/01/2012 - 31/12/2014	dm 18.15	50'	143,55 €
NI31	01/01/2012 - 31/12/2014	dc 19.15	50'	143,55 €
NI32	01/01/2012 - 31/12/2014	dj 18.15	50'	143,55 €
NI33	01/01/2012 - 31/12/2014	ds 12.30	50'	143,55 €
NJ04	01/01/2006 - 31/12/ 2011	dm 18.15	50'	143,55 €
NJ05	01/01/2006 - 31/12/ 2011	dj 18.15	50'	143,55 €

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	NIVELL	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 DE SALUT 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 DE SALTUT INFANTIL (TRIMESTRAL)

CODI	EDAT	HORARI	DURADA	PREU
SA05	3 - 16 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.

