

INICIACIÓ

NA01	DILLUNS, DIMECRES I DIVENDRES DE 8:30 A 9:20 h	154,04€
NA02	DIMARTS I DIJOUS DE 14:15 A 15:05 h	102,69€
NA03	DIMARTS I DIJOUS DE 20:15 A 21:05 h	

PERFECCIONAMENT

NA04	DILLUNS, DIMECRES I DIVENDRES DE 8:30 A 9:20 h	143,57€
NA05	DIMARTS I DIJOUS DE 8:30 A 9:20 h	95,71€
NA06	DIMARTS I DIJOUS DE 20:15 A 21:05 h	

ENTRENAMENT

NA07	DIMARTS I DIJOUS DE 9:30 A 10:20 h	95,71€
NA08	DIMARTS I DIJOUS DE 14:15 A 15:05 h	
NA09	DIMARTS I DIJOUS DE 20:15 A 21:05 h	

Iniciació:

Aquest curset 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 telescòpica.

Perfeccionament

Amb aquest curset 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 telescòpica.

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 polivalent.

	Mides vas d'aigua	Fondaria	Temperatura mínima	Temperatura màxima
Piscina d'ensenyament	16 x 6 m	0,6 / 1,25 0,6 m	24°	30°
Piscina telescòpica	20 x 10 m	1,25 / 1,4 / 1,25 m		
Piscina polivalent	25 x 12,5 m	1,45 / 2,20 / 1,85 m		

Material necessari

- Vestit de bany (d'una o dues peces)
- Barnús / tovallola
- Sabatilles de bany
- Casquet de bany
- Ulleres de natació

Bonificacions

- Abonats al CEM Can Roca: 25%
- Família nombrosa / monoparental: 20%

Més informació

