

Piscina d'ensenyament 4-23 mesos

NN01	DIVENDRES 15:25-15:55 h
NN02	DIVENDRES 16:00-16:30 h
NN03	DIVENDRES 16:35-17:05 h
NN04	DIVENDRES 17:10-17:40 h
NN05	DIVENDRES 17:45-18:15 h
NN06	DIVENDRES 18:15-18:45 h
NN07	DISSABTE 9:00 - 9:30 h
NN08	DISSABTE 9:35 - 10:05 h
NN09	DISSABTE 10:10 - 10:40 h
NN10	DISSABTE 10:45 - 11:15 h
NN11	DISSABTE 11:20 - 11:50 h
NN12	DISSABTE 11:55 - 12:25 h

Piscina telescòpica 24 mesos a 3 anys (nascuts des del 01/01/2024)

NN13	DIVENDRES 17:10-17:40 h
NN14	DIVENDRES 17:45-18:15 h
NN15	DIVENDRES 18:15-18:45 h
NN16	DISSABTE 9:00 - 9:30 h
NN17	DISSABTE 9:35 - 10:05 h
NN18	DISSABTE 10:10 - 10:40 h
NN19	DISSABTE 10:45 - 11:15 h
NN20	DISSABTE 11:20 - 11:50 h
NN21	DISSABTE 11:55 - 12:25 h

PREU:
53,67€

CURSOS DE NATACIÓ I SALUT

TEMPORADA 2026/2027

INFORMACIÓ DE L'ACTIVITAT AQUÀTICA DE NADONS

L'activitat aquàtica per a nadons té com a objectiu general estimular el desenvolupament integral del bebè en l'àmbit socioafectiu, cognitiu i motriu dins del medi aquàtic, respectant el seu ritme d'aprenentatge i afavorint el seu procés evolutiu. Aprofitarem els avantatges que ens proporciona aquest mitjà per a conèixer, aprendre, experimentar i viure sensacions que enriqueixin el creixement com a persones.

	MIDES VAS D'AIGUA	PROFUNDITAT	TEMPERATURA MÍNIMA	TEMPERATURA MÀXIMA
PISCINA D'ENSENYAMENT	12,5 X 6 m	0,6 / 1,25 / 0,6 m	29,5º	31,5º
PISCINA TELESCÒPICA	20 x 10 m	1,25 / 1,4 / 1,25 m	28,5º	29,5º

Material necessari

ADULTS ACOMPANYANTS	NADONS
BANYADOR	BOLQUER D'AIGUA i / O BANYADOR
BARNÚS / TOVALLOLA	CAPA / TOVALLOLA
SABATILLES DE PISCINA	SABATILLES DE PISCINA AGAFADES
CASQUET DE BANY	CASQUET DE BANY (RECOMANABLE)

Bonificacions

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

Més informació



CURSOS DE NATACIÓ I SALUT TEMPORADA 2026/2027

INFORMACIÓ NATACIÓ INFANTIL

Programa educatiu i inclusiu que té com a objectiu la familiarització progressiva amb el medi aquàtic. A través del joc i activitats adaptades, es treballen els hàbits, les habilitats motrius bàsiques i els primers desplaçaments, afavorint l'autonomia dins l'aigua. Les sessions segueixen una metodologia pedagògica que respecta el ritme evolutiu de cada infant i contribueix al seu desenvolupament integral.

Espais i temperatures

	Mides vas d'aigua	Fondaria	Temperatura mínima	Temperatura màxima
Piscina d'ensenyament	12,5 x 6 m	0,6 / 1,25 0,6 m	24º	30º
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 per a l'activitat

- Banyador.
- Xancletes fàcils de posar i treure sense sivella.
- Casquet de bany.
- Barnús o capa (aconsellable per als més petits) o tovallola
- Ulleres de natació (recomenable)
- Recomanem marcar tot el material amb nom i cognoms.

Bonificacions

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

Més informació



NATACIÓ INFANTIL



TRIMESTRAL

NASCUTS ENTRE 01/01/2022 I 31/12/2023

NI01	DILLUNS I DIMECRES DE 17:15 A 18:05 h	PISCINA D'ENSENYAMENT	105,68€
NI02	DIMARTS I DIJOUS DE 17:15 A 18:05 h		

NASCUTS ENTRE 01/01/2020 I 31/12/2021

NI03	DILLUNS I DIMECRES DE 17:15 A 18:05 h	PISCINA TELESCÒPICA	95,71€
NI04	DIMARTS I DIJOUS DE 17:15 A 18:05 h		

NASCUTS ENTRE 01/01/2017 I 31/12/2019

NI05	DILLUNS I DIMECRES DE 17:15 A 18:05 h	PISCINA TELESCÒPICA	95,71€
NI06	DILLUNS I DIMECRES DE 18:15 A 19:05 h		
NI07	DIMARTS I DIJOUS DE 17:15 A 18:05 h		

NASCUTS ENTRE 01/01/2014 I 31/12/2016

NI08	DILLUNS I DIMECRES DE 18:15 A 19:05 h	PISCINA TELESCÒPICA	95,71€
NI09	DIMARTS I DIJOUS DE 18:15 A 19:05 h		

CURS ESCOLAR

Nascuts entre 01/01/2022 i 31/12/2023

NI10	DILLUNS 17:15 - 18:05 h	PISCINA D'ENSENYAMENT	158,53€
NI11	DILLUNS 18:15 - 19:05 h		
NI12	DIMARTS 17:15 - 18:05 h		
NI13	DIMECRES 17:15 - 18:05 h		
NI14	DIMECRES 18:15 - 19:05 h		
NI15	DIJOUS 17:15 - 18:05 h		
NI16	DIVENDRES 17:15 - 18:05 h	PISCINA TELESCÒPICA	
NI17	DIVENDRES 18:15 - 19:05 h		
NI18	DISSABTE 9:30 - 10:20 h		
NI19	DISSABTE 10:30 - 11:20 h		

Nascuts entre 01/01/2017 i 31/12/2019

NI28	DIMARTS 18:15 - 19:05 h	PISCINA TELESCÒPICA	143,55€
NI29	DIMECRES 19:15 - 20:05 h		
NI30	DIJOUS 18:15 - 19:05 h		
NI31	DISSABTE 12:30 - 13:20 h		

Nascuts entre 01/01/2020 i 31/12/2021

NI20	DILLUNS 17:15 - 18:05 h	PISCINA TELESCÒPICA	143,55€
NI21	DIMARTS 17:15 - 18:05 h		
NI22	DIMECRES 17:15 - 18:05 h		
NI23	DIJOUS 17:15 - 18:05 h		
NI24	DIVENDRES 17:15 - 18:05 h		
NI25	DIVENDRES 18:15 - 19:05 h		
NI26	DISSABTE 11:30 - 12:20 h		
NI27	DISSABTE 12:30 - 13:20 h		

Nascuts entre 01/01/2014 i 31/12/2016

NI32	DILLUNS 19:15 - 20:05 h	PISCINA TELESCÒPICA	143,55€
NI33	DIMARTS 18:15 - 19:05 h		
NI34	DIMECRES 19:15 - 20:05 h		
NI35	DIJOUS 18:15 - 19:05 h		
NI36	DISSABTE 12:30 - 13:20 h		

NASCUTS ENTRE 01/01/2008 I 31/12/2013

TRIMESTRAL

NJ01	DILLUNS I DIMECRES DE 18:15 A 19:05 h	95,71€
NJ02	DILLUNS I DIMECRES DE 19:15 A 20:05 h	
NJ03	DILLUNS, DIMECRES I DIVENDRES DE 20:15 A 21:05 h	143,57€

CURS ESCOLAR

NJ04	DIMARTS DE 18:15 A 19:05 h	143,55€
NJ05	DIJOUS DE 18:15 A 19:05 h	



Ajuntament
de Castelldefels

CURSOS DE NATACIÓ I SALUT

TEMPORADA 2026/2027



Castelldefels
FEM ESPORT

Normativa general

- Els cursetistes de 13 a 18 anys es canvien a vestidors d'abonats i abonades i accediran a la piscina polivalent on es realitzen els cursets. Cal que portin cademat per fer ús dels armariets.
- L'accés als vestuaris es realitzarà amb un marge de 15 minuts abans de començar la sessió i 15 minuts al finalitzar.
- No es permès menjar dins del vestuari.
- L'Ajuntament no es fa responsable dels objectes de valor que es puguin perdre.

Material necessari per a l'activitat

- Banyador.
- Xancletes
- Casquet de bany.
- Barnús o tovallola
- Ulleres de natació (recomanable)

Bonificacions

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

Més informació



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 curslet 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 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 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	12,5 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



SALUT AQUÀTICA

TRIMESTRAL

SA01	ACTIVITAT AQUÀTICA TERAPÈUTICA DILLUNS I DIMECRES DE 19:15 A 20:05 h	104,43€
SA02	ACTIVITAT AQUÀTICA TERAPÈUTICA DIMARTS I DIJOUS DE 16:15 A 17:05 h	
SA03	ACTIVITAT AQUÀTICA TERAPÈUTICA DIMARTS I DIJOUS DE 19:15 A 20:05 h	
SA04	TERAPÈUTCA INFANTIL DIMECRES DE 18:15 A 19:05 h	52,21€

MENSUAL

SA05	EMBARASSADES DIMARTS I DIJOUS DE 16:15 A 17:05 h	34,81€
SA06	EMBARASSADES DILLUNS I DIMECRES DE 10:25 A 11:15 h	

SALUT SALA

TRIMESTRAL

SS01	ESCOLA D'ESQUENA DILLUNS I DIMECRES DE 17:15 A 18:05 h	104,43
------	--	--------

MENSUAL

SS02	MAMIGIM DIMARTS I DIJOUS D' 11:30 A 12:20 h	34,80
------	---	-------

ACTIVITAT AQUÀTICA TERAPÈUTICA

Programa de salut aquàtica orientat a la prevenció i millora de la condició física. Mitjançant exercicis específics i adaptats, es treballa la mobilitat, la postura i el benestar general. Indicats per a persones amb patologies musculoesquelètiques, respiratòries o cardiovasculars, així com per a processos de recuperació funcional.

TERAPÈUTICA INFANTIL

Programa adreçat a infants i joves (3 a 16 anys) que requereixen una atenció individualitzada. A través del medi aquàtic, es potencia el desenvolupament motriu, la coordinació i la confiança, aprofitant els beneficis de la flotabilitat i la resistència de l'aigua. Sessions guiades per personal tècnic especialitzat sempre acompanyats d'un adult de referència.

EMBARASSADES

Activitat aquàtica dirigida a dones embarassades, adaptada a cada etapa de gestació. Afavoreix el benestar físic i emocional, millorant la mobilitat, la circulació i la respiració, alhora que ajuda a reduir tensions i preparar el cos per al part.

ESCOLA D'ESQUENA

Activitat orientada a la millora i manteniment de la salut de l'esquena. Es treballa el reforç muscular, la flexibilitat i la higiene postural mitjançant exercicis específics, amb l'objectiu de prevenir molèsties i millorar la qualitat de vida.

MAMIGIM (MARE I NADÓ)

Activitat aquàtica per a mares amb nadons (fins a 36 mesos), que combina exercici suau i temps compartit. Ajuda a recuperar la condició física després del part i afavoreix el vincle mare-nadó en un entorn segur i lúdic. Es recomana iniciar-la a partir de les 6 setmanes (part vaginal) o 8 setmanes (cesària), amb autorització mèdica.

Bonificacions

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

Més informació

