

# CURSOS DE NATACIÓ



# ● NADONS / LLAR D'INFANTS

## ● NADONS

Del 4t mes fins als 30 mesos

Activitat amb la mare o el pare a l'aigua. És l'oportunitat ideal per introduir el nen/a en el medi aquàtic. Mitjançant l'estimulació corporal i el desenvolupament psicomotor, animarem els nens/es a explorar i desenvolupar la confiança en el medi.

EDAT	DIES	HORARIS
4-9 mesos	Dilluns <i>(inici gener 2020)</i>	19.15 a 19.50 h
	Dimecres	19.15 a 19.50 h
	Dissabte	9.00 a 9.35 h
10-17 mesos	Dimarts	19.15 a 19.50 h
	Dimecres	18.15 a 18.50 h
	Dissabte	9.45 a 10.20 h
18-24 mesos	Dijous	19.15 a 19.50 h
	Divendres	17.30 a 18.05 h
	Dissabte	10.30 a 11.05 h
24 - 30 mesos (any 2017)	Dimarts	18.15 a 18.50 h
	Divendres	18.15 a 18.50 h
	Dissabte	11.15 a 11.50 h

## ● ADAPTACIÓ

Dels 30 als 36 mesos

Començaran l'activitat amb el pare/mare a l'aigua fins que el monitor ho cregui oportú. Treballarem l'autonomia, la destresa, l'apnea. El nostre objectiu és que gaudeixin del medi aquàtic.

EDAT	DIES	HORARIS
30 a 36 mesos (any 2016- 2017)	Dijous	17.45 a 18.20 h
		18.30 a 19.05 h
	Dissabte	12.00 a 12.35 h



# ● EDUCACIÓ INFANTIL

## ● ENSENYAMENT

**DOFÍ BLANC (Adaptació mitjà aquàtic):** Es treballa amb ajut de material auxiliar l'autonomia, la destresa i l'apnea. El nostre objectiu és que gaudeixin del medi aquàtic.

**DOFÍ GROC, DOFÍ VERMELL, DOFÍ TARONJA (Adaptació assolida):** Es treballa amb i sense ajut del material auxiliar l'autonomia, la destresa, l'apnea, la flotabilitat i el lliscament. El nostre objectiu serà aconseguir una bona posició del cos en els desplaçaments tant en posició ventral com dorsal.

**DOFÍ VERD:** Es treballa la posició del cos tant en desplaçament ventral com dorsal, la resistència i les habilitats. El nostre objectiu serà començar a treballar conceptes tècnics, tant en crol com en eskena.

## ● PERFECCIONAMENT

**DOFÍ BLAU:** Es desplaça 25 m en posició ventral, començant a treure els braços de l'aigua iniciant la respiració lateral i uns 12 m en posició dorsal amb una bona posició del cos. En aquest nivell, es busca millorar el domini de les habilitats en general.

DIES	DIES	HORARIS
ENSENYAMENT any 2016 (P3)	Dilluns (adaptació)	18.15 a 19.00 h
	Dilluns (adaptació assolida)	18.15 a 19.00 h
	Dimarts (adaptació assolida)	18.15 a 19.00 h
	Dimecres (adaptació)	18.15 a 19.00 h
	Dijous (adaptació assolida)	17.15 a 18.00 h
	Dijous (adaptació assolida)	18.15 a 19.00 h
	Divendres (adaptació assolida)	17.15 a 18.00 h
	Divendres (adaptació assolida)	18.15 a 19.00 h
ENSENYAMENT any 2015 (P4)	Dissabte (adaptació assolida)	10.30 a 11.15 h
		11.30 a 12.15 h
	Dilluns	18.15 a 19.00 h
	Dimarts	18.15 a 19.00 h
	Dimecres	18.15 a 19.00 h
	Dijous	17.15 a 18.00 h
		18.15 a 19.00 h
Divendres	17.15 a 18.00 h	
	18.15 a 19.00 h	
Dissabte	10.30 a 11.15 h	
	11.30 a 12.15 h	
ENSENYAMENT/ PERFECCIONAMENT any 2014 (P5)	Dilluns	18.15 a 19.00 h
	Dimarts	18.15 a 19.00 h
	Dimecres	18.15 a 19.00 h
	Dijous	17.15 a 18.00 h
		18.15 a 19.00 h
	Divendres	17.15 a 18.00 h
		18.15 a 19.00 h
	Dissabte	10.30 a 11.15 h
11.30 a 12.15 h		

# ● EDUCACIÓ PRIMÀRIA

## ● NIVELL INICIACIÓ AQUÀTICA

**CAVALLET BLANC:** Encara no té una adaptació completa al medi aquàtic. Treballarem l'autonomia, la destresa, l'apnea i la flotabilitat. El nostre objectiu serà aconseguir fer els desplaçaments amb una bona posició del cos.

**CAVALLET BLAU:** Es desplaça 12 m en posició ventral. Treballarem l'apnea, la flotabilitat i la destresa. El nostre objectiu serà aconseguir que el desplaçament ventral i el dorsal siguin amb una bona posició del cos.

**CAVALLET GROC:** Neda 25 m en posició ventral, tot i que li manca tècnica, i comença a desplaçar-se en posició dorsal. Treballarem la respiració en crol i la coordinació de l'esquena, les habilitats i tirar-se de cap.

EDAT	DIES	HORARIS
INICIACIÓ AQUÀTICA (CAVALLET BLANC/ CAVALLET BLAU/ CAVALLET GROC) nascuts els anys 2013, 2012 i 2011	Dilluns	17.15 a 18.00 h
		18.15 a 19.00 h
	Dimarts	17.15 a 18.00 h
		18.15 a 19.00 h
	Dimecres	18.15 a 19.00 h
	Dijous	17.15 a 18.00 h
		18.15 a 19.00 h
	Divendres	18.15 a 19.00 h
Dissabte	10.30 a 11.15 h	
	11.30 a 12.15 h	
INICIACIÓ AQUÀTICA (CAVALLET BLANC/ CAVALLET BLAU/ CAVALLET GROC) nascuts els anys 2010, 2009 i 2008	Dimarts	19.15 a 20.00 h
	Dijous	19.15 a 20.00 h
	Dissabte	11.30 a 12.15 h



# ● EDUCACIÓ PRIMÀRIA/SECUNDÀRIA

## ● NIVELL BRONZE

**CAVALLET NEGRE:** Neda 25 m de crol començant a coordinar la respiració lateral, i 25 m d'esquena.

En aquesta etapa, dotarem els nens/es d'un ampli ventall d'activitats que els permeti incorporar fonaments motrius que facilitaran l'aprenentatge dels fonaments tècnics que són:

Lliscar / Rotar i Ondular / Davant - Darrere / Agafar Aigua.

EDAT	DIES	HORARIS
BRONZE (CAVALLET NEGRE) nascuts anys 2013 i 2012	Dilluns	17.15 a 18.00 h
		18.15 a 19.00 h
	Dimarts	17.15 a 18.00 h
		18.15 a 19.00 h
	Dimecres	18.15 a 19.00 h
	Dijous	17.15 a 18.00 h
		18.15 a 19.00 h
Divendres	18.15 a 19.00 h	
Dissabte	10.30 a 11.15 h	
	11.30 a 12.15 h	
BRONZE (CAVALLET NEGRE) nascuts anys 2011 i 2010	Dimarts	19.15 a 20.00 h
	Dijous	19.15 a 20.00 h
	Dissabte	11.30 a 12.15 h
BRONZE nascuts anys 2009 i 2008	Dimarts	19.15 a 20.00 h
	Dijous	19.15 a 20.00 h
	Dissabte	9.15 a 10.00 h
BRONZE nascuts anys 2007 i 2006	Dimarts	19.15 a 20.00 h
	Dijous	19.15 a 20.00 h
	Dissabte	9.15 a 10.00 h

# ● EDUCACIÓ PRIMÀRIA/SECUNDÀRIA/ BATXILLERAT

## ● NIVELL PLATA

**CAVALLET TARONJA:** Neda crol coordinant la respiració lateral, 25 m d'esquena amb una bona posició del cos i s'inicia a l'estil de braça. En aquest nivell, treballarem la tècnica dels estils, com també les habilitats i la resistència.

EDAT	DIES	HORARIS
PLATA (CAVALLET TARONJA) nascuts els anys 2013, 2012, 2011 i 2010	Dimarts	19.15 a 20.00 h
	Dijous	19.15 a 20.00 h
	Dissabte	9.15 a 10.00 h
PLATA nascuts els anys 2009 i 2008	Dimarts	19.15 a 20.00 h
	Dijous	19.15 a 20.00 h
	Divendres	19.15 a 20.00 h
	Dissabte	9.15 a 10.00 h
PLATA nascuts els anys 2007, 2006, 2005, 2004, 2003 i 2002	Dilluns	19.15 a 20.00 h
	Dimecres	19.15 a 20.00 h
	Divendres	19.15 a 20.00 h
	Dissabte	9.15 a 10.00 h

## ● GRUP D'ENTRE- NAMENT

**OR/PLATINUM:** Té un bon nivell a l'hora de nedar els estils (crol, esquena, braça i papallona) i una bona destresa dins l'aigua com també una bona resistència. En aquesta etapa, perfeccionarem la tècnica dels estils, començarem a introduir una progressió de tasques condicionals amb exigències tècniques. Un dels objectius propis d'aquest nivell serà desenvolupar les habilitats de competició (sortides i viratges) i les activitats aquàtiques recreatives.

EDAT	DIES	HORARIS
OR / PLATINUM nascuts els anys 2010, 2009, 2008, 2007 i 2006	Dilluns	19.15 a 20.00 h
	Dimecres	19.15 a 20.00 h
	Divendres	19.15 a 20.00 h
	Dissabte	9.15 a 10.00 h
OR / PLATINUM nascuts els anys 2005, 2004, 2003 i 2002	Dilluns	16.15 a 17.15 h
		19.15 a 20.00 h
	Dimecres	16.15 a 17.15 h
		19.15 a 20.00 h
	Divendres	16.15 a 17.15 h
		19.15 a 20.00 h
	Dissabte	9.15 a 10.00 h

# ● JOVES, ADULTS I GENT GRAN

## ● ENSENYAMENT

Aprenentatge al mitjà aquàtic amb material auxiliar o bé que fa curts desplaçaments sense material auxiliar.

DIES	HORARIS
Dimecres	8.00 a 8.45 h
Divendres	
Dimarts	16.20 a 17.05 h
Dijous	
Divendres	20.15 a 21.00 h

## ● PERFECCIONAMENT

Millora de la tècnica dels estils (crol, esquena, braça, inici papallona), domini dins l'aigua i millora de la condició física.

DIES	HORARIS
Dimarts	8.00 a 8.45 h
Dijous	
Dimarts	16.20 a 17.05 h
Dijous	
Dimarts	21.15 a 22.00 h
Dijous	

## ● GRUPS ENTRENAMENT

Té un bon nivell a l'hora de nedar els estils (crol, esquena, braça i papallona) i una bona destresa dins l'aigua com també una bona resistència. Començarem a introduir una progressió de tasques condicionals (comunes a tots els estils) amb exigències tècniques.

DIES	HORARIS
Dimarts	6.15 a 7.15h
Dijous	
Dimarts	20.15 a 21.15h
Dijous	

# ● PREUS DE CURSETS DE LA TEMPORADA 2019-2020

## ● PER A NENS I JOVES

			PREU SOCI	PREU NO SOCI
NADONS	TEMPORADA	1 dia	213 €	510 €
NADONS	GENER/MAIG	1 dia	135 €	312 €
ADAPTACIÓ	TEMPORADA	1 dia	213 €	510 €
EDUCACIÓ INFANTIL	TEMPORADA	1 dia	172 €	442 €
		2 dies	344 €	660 €
EDUCACIÓ PRIMÀRIA/ SECUNDÀRIA I BATXILLERAT	TEMPORADA	1 dia	172 €	442 €
		2 dies	344 €	660 €
		3 dies	427 €	827 €

## ● PER A JOVES I ADULTS

			PREU SOCI	PREU NO SOCI
ENSENYAMENT PERFECCIONAMENT	TEMPORADA	1 dia	172 €	510 €
		2 dies	344 €	713 €

## ● A PARTIR DELS 60 ANYS

			PREU SOCI	PREU NO SOCI
ENSENYAMENT PERFECCIONAMENT	TEMPORADA	1 dia	146 €	357 €
		2 dies	292 €	490 €



## PAGAMENTS

Es cobrarà anualment o fraccionat en set mensualitats a través del compte bancari, excepte el primer pagament que es farà amb targeta en el moment de la matrícula.

## FACTURACIONS

1r PAGAMENT	MATRÍCULA
1a mensualitat	1 d'octubre de 2019
7a mensualitat	1 d'abril de 2020

En el moment de la inscripció (50,00 €)

## DESCOMPTES PER A GERMANS

Nens/es: Al 2n germà, 5% de descompte i, a partir del 3r germà, 10% de descompte.

## PROTOCOL DE BAIXES

### Tramitació:

Caldrà dirigir-se al Punt d'Atenció al Soci abans del dia 25 del mes anterior a la data de facturació i omplir el full de baixa de l'activitat per tal de no generar cap altre rebut a partir de la seva recepció. També es pot enviar e-mail a [puntinfo@clubnatacioterrassa.cat](mailto:puntinfo@clubnatacioterrassa.cat) abans del dia 25 del mes anterior a la data de facturació sol·licitant la baixa de l'activitat i indicant el nom complet de la persona que es dona de baixa per tal de no generar cap altre rebut.

### Durant el període d'inscripció i fins a l'inici de l'activitat:

Una vegada realitzada la inscripció (sigui quin sigui el període), davant una baixa justificada (caldrà certificat mèdic), es penalitzarà amb un 10% sobre l'import total de la matrícula en concepte de despeses d'organització i d'ocupació de plaça.

Les baixes que es produeixin per voluntat pròpia es veuran penalitzades amb un 20% sobre l'import total de la matrícula en concepte de despeses d'organització i d'ocupació de plaça.

### Un cop iniciada l'activitat:

No es retornarà la matrícula un cop iniciat el curset de natació ni els rebuts que s'hagin generat abans de la tramitació de la baixa.

## CALENDARI TEMPORADA 2019-2020

INICI	30 de setembre de 2019
FINALITZACIÓ	30 de maig de 2020

**\* Nota important:** Els cursets de divendres i dissabte començaran a partir del dia 20 de setembre a causa dels festius i de les possibles competicions que es desenvolupin al llarg de l'any.

## FESTIUS

12 d'octubre, 1 de novembre, 6, 7 i 8 de desembre de 2019.

Vacances de Nadal: del 23 de desembre de 2019 al 6 de gener de 2020.

Vacances de Setmana Santa: del 6 al 13 d'abril de 2020 (ambdós inclosos).

1 i 2 de maig de 2020.

## INSCRIPCIONS

SOCIS	A partir del 3 de juliol de 2019
NO SOCIS	A partir del 3 de setembre de 2019

## CONTACTE

### Rosa Torras

Coordinadora Activitats Aquàtiques  
[rtorras@clubnatacioterrassa.cat](mailto:rtorras@clubnatacioterrassa.cat)  
 Telèfon: 93 735 26 26 extensió 212

### Manel Llobregat

[mllobregat@clubnatacioterrassa.cat](mailto:mllobregat@clubnatacioterrassa.cat)  
 Telèfon: 93 735 26 26 extensió 237