

CURSOS DE NATACIÓ I DE CAPACITACIÓ AQUÀTICA



NADONS / LLAR D'INFANTS

DESCOBRIMENT

Del 4t mes fins als 24 mesos

Activitat que es duu a terme amb la mare o el pare a l'aigua. És l'oportunitat ideal per introduir l'infant en el medi aquàtic i activar els reflexos i reaccions que disposen. Mitjançant l'estimulació corporal i psicomotora, els animarem a explorar i desenvolupar la confiança en el medi.

GRUP	DIES	HORARIS
4-10 mesos	Dilluns (inici gener 2022)	19.15 a 19.50 h
	Dimecres	19.15 a 19.50 h
	Dissabte	9.00 a 9.35 h
11-17 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

ADAPTACIÓ

Dels 24 als 36 mesos

En aquesta fase els pares continuen compartint amb els seus fills l'exploració de les posicions del cos i l'equilibri per, progressivament, deixar d'acompanyar-los a l'aigua. Els infants assoleixen les competències aquàtiques per moure's per sota i per sobre l'aigua, a més d'entrar i sortir de l'aigua amb facilitat. Treballarem l'autonomia, la competència per respirar i la immersió. El nostre objectiu és que gaudeixin del medi aquàtic.

GRUP	DIES	HORARIS
24-30 mesos (any 2019)	Dilluns	18.15 a 18.50 h
	Dimarts	18.15 a 18.50 h
	Divendres	18.15 a 18.50 h
	Dissabte	11.15 a 11.50 h
30-36 mesos (any 2019)	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 al medi aquàtic): Fomentem el control i la consciència corporal. Es treballa amb ajut de material auxiliar l'autonomia, les habilitats aquàtiques i l'apnea. Començaran a ser capaços de fer desplaçaments més llargs amb elements de sustentació sempre al seu ritme i gaudint del medi aquàtic.

DOFÍ GROC, DOFÍ VERMELL, DOFÍ TARRONJA (Adaptació al medi aquàtic assolida): Es treballa amb i sense ajut del material auxiliar l'autonomia, la destresa, l'apnea, la flotabilitat i el lliscament. Incidirem en el batut de peus. 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 dels estils crol i esquena. Milloraran la sensibilitat amb l'aigua principalment amb equilibris i remades.

PERFECCIONAMENT

DOFÍ BLAU: En aquest nivell, el nen es desplaça 25 m en posició ventral, començant a treure els braços de l'aigua i iniciant la respiració lateral, i uns 12 m en posició dorsal amb una bona posició del cos. Busquem millorar les competències aquàtiques bàsiques que necessitaran més endavant. Introduïm les habilitats de cames de waterpolo, els llançaments i les recepcions.

GRUP	DIES	HORARIS
ENSENYAMENT nascuts l'any 2018 (P3)	Dilluns (adaptació)	18.05 a 18.50h
	Dilluns (adaptació assolida)	18.05 a 18.50h
	Dimarts (adaptació assolida)	18.05 a 18.50h
	Dimecres (adaptació)	18.05 a 18.50h
	Dijous (adaptació assolida)	17.05 a 17.50h
	Dijous (adaptació assolida)	18.05 a 18.50h
	Divendres (adaptació assolida)	17.05 a 17.50h
	Divendres (adaptació assolida)	18.05 a 18.50h
	Dissabte (adaptació assolida)	10.20 a 11.05h 11.20 a 12.05h
ENSENYAMENT nascuts l'any 2017 (P4)	Dilluns	18.15 a 19.00h
	Dimarts	18.15 a 19.00h
	Dimecres	18.15 a 19.00h
	Dijous	17.15 a 18.00h 18.15 a 19.00h
	Divendres	17.15 a 18.00h 18.15 a 19.00h
	Dissabte	10.30 a 11.15h 11.30 a 12.15h
	ENSENYAMENT I PERFECCIONAMENT nascuts l'any 2016 (P5)	Dilluns
Dimarts		18.15 a 19.00h
Dimecres		18.15 a 19.00h
Dijous		17.15 a 18.00h 18.15 a 19.00h
Divendres		17.15 a 18.00h 18.15 a 19.00h
Dissabte		10.30 a 11.15h 11.30 a 12.15h

EDUCACIÓ PRIMÀRIA

NIVELL INICIACIÓ AQUÀTICA

CAVALLET BLANC: Encara no té una adaptació completa al medi aquàtic. Aprendre a utilitzar un ampli i variat ventall d'habilitats adequadament. Incidirem en l'autonomia, l'apnea i la flotabilitat per aconseguir fer els desplaçaments amb una bona posició del cos.

CAVALLET BLAU: El nen ja es desplaça 12m en posició ventral. Treballarem l'apnea, la flotabilitat, l'equilibri i les habilitats necessàries per aconseguir que el desplaçament ventral i el dorsal sigui amb una bona posició corporal. Buscarem un moviment estable vertical utilitzant el moviment de cames de waterpolo.

CAVALLET GROC: En aquest punt, el nen neda 25m en posició ventral, tot i que li manca tècnica. També comença a desplaçar-se en posició dorsal. Proposarem tasques específiques per seguir avançant en les habilitats bàsiques, la respiració en crol, la coordinació de l'esquena i tirar-se de cap.

CURS	DIES	HORARIS
INICIACIÓ AQUÀTICA (CAVALLET BLANC/ CAVALLET BLAU/ CAVALLET GROC) nascuts els anys 2013, 2014 i 2015	Dilluns	17.05 a 17.50 h
		18.05 a 18.50 h
	Dimarts	17.05 a 17.50 h
		18.05 a 18.50 h
	Dimecres	18.05 a 18.50 h
	Dijous	17.05 a 17.50 h
		18.05 a 18.50 h
Divendres	18.05 a 18.50 h	
INICIACIÓ AQUÀTICA (CAVALLET BLANC/ CAVALLET BLAU/ CAVALLET GROC) nascuts els anys 2010, 2011 i 2012	Dissabte	10.20 a 11.05 h
		11.20 a 12.05 h
	Dimarts	19.15 a 20.00 h
Dijous	19.15 a 20.00 h	
Dissabte	11.20 a 12.05 h	



EDUCACIÓ PRIMÀRIA/SECUNDÀRIA

NIVELL BRONZE

CAVALLET NEGRE: L'alumne ja neda 25m de crol coordinant la respiració lateral i 25m d'esquena. En aquesta etapa, dotarem els alumnes d'una àmplia i variada gama d'activitats que els permeti incorporar la base motriu que facilitarà l'aprenentatge dels fonaments tècnics: Lliscar, Rotar i Ondular, Davant i Darrere, Remades i el moviment de cames de waterpolo.



CURS	DIES	HORARIS
BRONZE (CAVALLET NEGRE) nascuts els anys 2014 i 2015	Dilluns	17.05 a 17.50 h
		18.05 a 18.50 h
	Dimarts	17.05 a 17.50 h
		18.05 a 18.50 h
	Dimecres	18.05 a 18.50 h
	Dijous	17.05 a 17.50 h
		18.05 a 18.50 h
	Divendres	18.05 a 18.50 h
Dissabte	10.20 a 11.05 h	
	11.20 a 12.05 h	
BRONZE (CAVALLET NEGRE) nascuts els anys 2012 i 2013	Dimarts	19.15 a 20.00 h
	Dijous	19.15 a 20.00 h
	Dissabte	11.20 a 12.05 h
BRONZE nascuts els anys 2010 i 2011	Dimarts	19.15 a 20.00 h
	Dijous	19.15 a 20.00 h
	Dissabte	9.15 a 10.00 h
BRONZE nascuts entre els anys 2004 i 2009	Dimarts	19.15 a 20.00 h
	Dijous	19.15 a 20.00 h
	Dissabte	9.15 a 10.00 h



EDUCACIÓ PRIMÀRIA/SECUNDÀRIA/ MAJORS DE 16 ANYS

NIVELL PLATA

CAVALLET TARONJA: L'alumne ja neda crol coordinant la respiració lateral i 25m d'esquena amb una bona posició del cos. En aquest nivell, avançarem en els fonaments de la natació. Introduïrem l'estil braça, treballarem la tècnica dels estils i la resistència. Incrementarem la dificultat coordinativa de les activitats i seguim millorant la posició hidrodinàmica bàsica i la posició vertical.

CURS	DIES	HORARIS
PLATA (CAVALLET TARONJA) nascuts els anys 2012, 2013, 2014 i 2015	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 2010 i 2011	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 de l'any 2004 al 2009	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

NIVELL OR/ PLATINIUM

GRUP D'ENTRENAMENT: L'alumne ja té un bon nivell a l'hora de nedar els estils (crol, esquena, braça i papallona). També un bon nivell en els exercicis tècnics i una bona resistència. En aquesta etapa, perfeccionarem la tècnica dels estils, començarem a introduir una progressió de tasques de condició física amb exigències tècniques. Desenvoluparem les habilitats més específiques de la natació (sortides i viratges) i les pròpies d'altres esports aquàtics.

CURS	DIES	HORARIS
OR / PLATINIUM nascuts de l'any 2007 al 2012	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 / PLATINIUM nascuts de l'any 2004 al 2006	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

Iniciació als fonaments tècnics del medi aquàtic. Utilitzem material auxiliar per facilitar l'aprenentatge i l'experiència. S'assoleixen els recursos necessaris que permetran l'evolució tècnica en etapes futures.

DIES	HORARIS
Dimecres	7.15 a 8.00 h
Divendres	
Dimecres	8.00 a 8.45 h
Divendres	
Dimarts	16.20 a 17.05 h
Dijous	
Divendres	20.15 a 21.00 h

PERFECCIONAMENT

Seguirem treballant la posició hidrodinàmica. Desenvoluparem la tècnica bàsica dels estils de natació (crol, esquena, braça, inici papallona) i millorarem 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

Un cop assolit el domini de les competències bàsiques i un bon nivell a l'hora de nedar els diferents estils, en aquesta etapa començarem a introduir una progressió de tasques tècniques amb exigències de condició física.

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

CONDICIONS PER INSCRIURE'S AL CURS

En el moment de la inscripció cal facilitar el DNI, abonar l'import de la inscripció i facilitar les dades de l'entitat financera per domiciliar els rebuts.

Es pot escollir entre un pagament únic o bé fraccionar-ho en 8 quotes a través de compte bancari.

Enguany els Drets d'Inscripció són de 50€.

En el cas de pagament fraccionat, les quotes es cobraran en data de l'1 al 5 del mes en curs. El primer pagament serà el mes d'octubre i el darrer, el mes de maig (8 quotes).

REGLAMENT ADMINISTRATIU

DESCOMPTES A GERMANS

Els germans tenen dret al 5% de descompte i, a partir del 3r germà, al 10%.

REBUTS RETORNATS O IMPAGATS

La devolució de 2 rebuts domiciliats ocasionarà la pèrdua del dret a assistir al curs i no eximeix el seu pagament. Per recuperar-lo, caldrà pagar els imports pendents i les despeses administratives.

PROTOCOL DE BAIXES

Per donar-se de baixa del curs, s'haurà de notificar al Club per escrit, de forma presencial o al correu electrònic puntinfo@clubnatacioterrassa.cat abans del dia 25 del mes anterior a la baixa.

• Un cop tramitada la inscripció i fins a l'inici de l'activitat

Es retornarà el 90% de l'import dels drets d'inscripció sempre que sigui per malaltia o lesió (previ justificant mèdic) en concepte de despeses d'administració i d'ocupació de plaça. En les baixes que es produeixin per voluntat pròpia, es retornarà el 80% dels drets d'inscripció.

• Un cop iniciada l'activitat

No es retornaran els drets d'inscripció un cop iniciat el curs ni els rebuts que s'hagin generat abans de la tramitació de la baixa.

CALENDARI DE LA TEMPORADA

Inici: Setmana del 20 al 27 de setembre de 2021

Finalització: Dilluns 20 de juny de 2022
Dimarts 31 de maig de 2022
Dimecres 25 de maig de 2022
Dijous 2 de juny de 2022
Divendres 3 de juny de 2022
Dissabte 4 de juny de 2022

El club es reserva el dret a modificar el calendari previ avís als usuaris. En el cas d'haver de suspendre algun dia el curs per motius esportius i/o competició, aquest dia es recuperarà allargant el curs al final de temporada.

FESTIUS I PONTS

11 i 12 d'octubre de 2021
1 de novembre de 2021
6, 7 i 8 de desembre de 2021
Vacances de Nadal: del 23 de desembre de 2021 al 9 de gener de 2022
Vacances de Setmana Santa: de l'11 al 18 d'abril de 2022 (ambdós inclosos)
6 de juny de 2022

FUNCIONAMENT INTERN

- Notifiqueu als monitors i tècnics qualsevol patologia que hagin de conèixer per poder prevenir i actuar de manera eficient en cas de necessitat.
- L'ús del vestidor de cursets està limitat a 15 minuts abans de l'activitat i a 30 minuts després de l'activitat.
- Només es permet l'entrada als vestidors d'un acompanyant per infant.
- S'haurà d'utilitzar sempre el vestidor assignat el primer dia.
- El monitor recollirà i retornarà els alumnes al vestidor corresponent on el lliurarà a l'acompanyant.
- Cal dur casquet i vestit de bany, sabatilles de piscina i tovallola. L'ús de les ulleres de natació és molt recomanable. Us aconsellem que marqueu les peces amb el nom de l'alumne.
- Cal dutxar-se abans de fer ús de les piscines.
- Està prohibit enregistrar imatges i/o so, en cap suport o format dins de les instal·lacions sense un permís exprés del Club.
- El Club no es responsabilitza dels objectes perduts o oblidats a les instal·lacions. Existeix un espai habilitat per la custòdia dels objectes perduts i trobats.
- Els usuaris hauran de tenir un comportament cívic i respectuós vers el personal, els altres usuaris i el material. Qualsevol desperfecte derivat d'un mal ús implicarà l'abonament de la reparació o reposició.
- Està prohibit fumar en tota la instal·lació
- No es pot menjar als vestidors ni a l'espai de la piscina.
- Amb la inscripció al curs de natació, el participant i els seus pares/tutors accepten els Estatuts i el Reglament de Règim Intern del Club.
- El Club Natació Terrassa es reserva el dret de modificar la programació dels cursos de natació en funció de les seves necessitats.

PREUS

SOCIS

CURSOS DE NATACIÓ PER A PARTICULARS TEMPORADA 2020-2021	Soci x1 dia	Soci x2 dies	Soci x3 dies
Nadons 4 a 10 mesos de gener a maig (20 sessions)	149,00 €		
4 a 36 mesos	230,00 €		
Educació Infantil (2016 a 2018)	193,00 €	367,00 €	
Educació Primària (2010 a 2015)	184,00 €	350,00 €	469,00 €
ESO (2006 a 2009)	184,00 €	350,00 €	469,00 €
Persones que el 2021 compleixen 16 anys o més	184,00 €	350,00 €	469,00 €
Adults Ensenyament i perfeccionament	184,00 €	350,00 €	469,00 €
Adults Grups d'entrenament (1h)	193,00 €	367,00 €	492,00 €
Majors de 60 anys	156,00 €	296,00 €	398,00 €
Majors de 60 anys Grups d'entrenament (1h)	165,00 €	314,00 €	421,00 €

NO SOCIS

CURSOS DE NATACIÓ PER A PARTICULARS TEMPORADA 2020-2021	No soci x1 dia	No soci x2 dies	No soci x3 dies
Nadons 4 a 10 mesos de gener a maig (20 sessions)	327,00 €		
4 a 36 mesos	529,00 €		
Educació Infantil (2016 a 2018)	477,00 €	716,00 €	
Educació Primària (2010 a 2015)	468,00 €	702,00 €	913,00 €
ESO (2006 a 2009)	468,00 €	702,00 €	913,00 €
Persones que el 2021 compleixen 16 anys o més	468,00 €	702,00 €	913,00 €
Adults Ensenyament i perfeccionament	468,00 €	702,00 €	913,00 €
Adults Grups d'entrenament (1h)	477,00 €	716,00 €	930,00 €
Majors de 60 anys	441,00 €	662,00 €	860,00 €
Majors de 60 anys Grups d'entrenament (1h)	450,00 €	675,00 €	878,00 €

CONTACTE

Dani Nart

Coordinador Activitats Aquàtiques

dnart@clubnatacioterrassa.cat

Telèfon: 93 735 26 26 extensió 212

Natàlia Mas i Emili Cortés

Adjunts Coordinació

nmas@clubnatacioterrassa.cat

ecortes@clubnatacioterrassa.cat

Telèfon: 93 735 26 26 extensió 237