

Benvingut  
estiu!



Ajuntament  
de Gavà

## CURSOS D'ESTIU 2022

### NOVA PISCINA

#### CURSOS ACTIVITATS AQUÀTIQUES

<b>Nadons</b> WET BABY	<b>NATACIÓ MENSUAL</b> dissabte	
<b>De 5 a 12 mesos</b>	de 10.00 a 10.45 h	
<b>De 13 a 35 mesos</b>	de 10.50 a 11.35 h	
<b>PREU</b>	22,75 € / mes	

<b>Infantils</b> WET KIDS I JUNIOR	<b>NATACIÓ QUINZENAL</b> de dilluns a divendres	
<b>KIDS</b> (nascuts del 2016 al 2018)	de 10.00 a 10.45 h	
<b>PREU</b>	50,50 € / quinzena	
<b>JUNIOR I</b> (nascuts del 2012 al 2015)	de 17.30 a 18.15 h	
<b>PREU</b>	40,50 € / quinzena	
<b>JUNIOR II</b> (nascuts del 2006 al 2011)	de 18.15 a 19.00 h	
<b>PREU</b>	40,50 € / quinzena	

<b>Adults</b> WET SENIOR	<b>NATACIÓ QUINZENAL</b> de dilluns a divendres	
<b>a partir de 16 anys</b>	de 9.15 a 10.00 h	de 19.00 a 19.45 h
<b>PREU</b>	40,50 € / quinzena	



**Funcionament:**

- Es podrà accedir a vestidors 15 minuts abans de l'inici de la sessió.
- Nadons: poden accedir a la piscina el nadó i dos adults.
- En els curssets infantils, els menors de 3 a 9 anys han d'entrar al vestidor amb un únic acompanyant.
- Les inscripcions als cursos aquàtics **Infantils i nadons** seran exclusivament telemàtiques.
- Les inscripcions al curs aquàtic **adult** i als seminaris de **cos i ment** de l'1 al 3 de juny es podran fer de forma presencial i telemàticament. A partir del 4 de juny només es realitzaran pel portal web.

**Dates cursos:**

Primera quinzena: del 4 de juliol al 15 de juliol

Segona quinzena: del 18 de juliol al 29 de juliol

Mensual: de l'1 al 31 de juliol

## **CURSOS ACTIVITATS TERRESTRES: SEMINARIS COS I MENT**

### **MEDITACIÓ**

Curs adreçat a persones que vulguin iniciar-se en la disciplina de la meditació, aconseguint una relaxació total i una ment tranquil·la.

**Dies:** 4, 11, 18 i 25 de juliol

**Horari:** dilluns, de 10.30 a 12 hores

**Lloc:** Nova Piscina, sala 2 d'activitats dirigides

**Preu:** 29,70 €

### **VINYASA IOGA**

Curs adreçat a persones que vulguin conèixer una disciplina del ioga dinàmic, enllaçant seqüències de postures, sincronitzant moviment i respiració.

**Dies:** 6, 13, 20 i 27 de juliol

**Horari:** dimecres, de 10.30 a 12 hores

**Lloc:** Nova Piscina, sala 2 d'activitats dirigides

**Preu:** 29,70 €

### **PILATES**

Inicia't al mètode Pilates. Aprèn a controlar la respiració i la ment a la vegada que treballes la flexibilitat i la resistència muscular.

**Dies:** 5, 12, 19 i 26 de juliol

**Horari:** dimarts, de 19 a 20 hores

**Lloc:** Nova Piscina, sala 2 d'activitats dirigides

**Preu:** 19,80 €

*\*Pagament de 2 € de l'assegurança obligatòria per a totes les activitats (en cas de no estar inscrit/a en cap programa del Departament d'Esports).*

### **Informació i inscripcions**

El període d'inscripcions s'iniciarà el **1 de juny a les 9 hores** i fins a exhaurir places, de forma presencial o telemàticament en el següent enllaç: <https://esportsgava.deportsite.net/>

Més informació a:



93.633.35.40  
93.638.02.49



[esports@gava.cat](mailto:esports@gava.cat)



[www.gavaciutat.cat](http://www.gavaciutat.cat)