

## Posa't en forma! Programes d'activitats dirigides

Programes que tenen com a objectiu millorar la nostra condició física. Cada activitat té una programació específica segons l'objectiu plantejat.

### Programes d'activitats dirigides

Cos-Ment > **Ioga** (a partir de 16 anys)

Dilluns i dimecres	15.30 – 16.30 h	Sala esportiva 2	<b>67,70€ / trim.</b>
Dilluns i dimecres	16.30 – 17.30 h	Sala esportiva 2	

Grups de població > **Gent gran** (a partir de 60 anys)

Dimarts i dijous	10.30 – 11.30 h	Sala esportiva 1	<b>26,30€ / trim.</b>
------------------	-----------------	------------------	-----------------------

### Activitats Wetness

> **Wet interval** (aquafitness) (a partir de 15 anys)



Activitat per millorar la condició física general mitjançant exercicis de treball aeròbic i de tonificació. Baixa-mitjana intensitat.

Dimarts i dijous	15.30 – 16.15 h	Piscina	<b>65,40€ / trim.</b>
------------------	-----------------	---------	-----------------------

\*El preu de l'assegurança d'accidents obligatòria és de 6,60€.

#### Informació i inscripcions

El període d'inscripcions s'iniciarà el **5 de juliol a les 9 hores** fins a exhaurir places, de forma telemàtica en el següent enllaç:  
<https://esportsgava.deporsite.net/>



93.638.02.49  
93.633.35.40



esports@gava.cat



GAVA,  
NATU  
RAL  
MENT

Cursos temporada (2022-23)

> Zona Esportiva **Can Tintorer**

Rambla de Pompeu Fabra, 144

[Tel. 93 638 02 49]



Ajuntament  
de Gavà

# Aprèn amb nosaltres!



Cursos d'activitats aquàtiques per a totes les edats amb una metodologia educativa.

## Cursos Wetness

Wetness Academy engloba totes les activitats aquàtiques tant per a nens, com per a adults i gent gran. L'objectiu general és la familiarització amb el medi aquàtic per aconseguir una autonomia motriu, i la introducció del coneixement de les diferents disciplines aquàtiques, treball de manteniment físic i conceptes d'entrenament i perfeccionament dels estils de natació, i sempre amb un vessant educatiu i pedagògic.

### Infantil [de 6 a 13 anys]

#### >Wet junior I (nascuts entre el 2013 i el 2016)

Els objectius principals són millorar les habilitats dins l'aigua, incidir en l'aprenentatge motriu i introduir les tècniques dels estils. Tot i això, es continua tenint en compte l'evolució de cada nen, per adaptar la pràctica en cada cas; el treball d'hàbits d'ordre i higiene continuen presents.

horari	Dll	Dt	Dc	Dj	Dv	Dss
17.30 – 18.15 h	X	X	X	X	X	
18.15 – 19.00 h		X		X	X	
19.00 – 19.45 h					X	
10.00 – 10.45 h						X
PREU	<b>1 dia per setmana: 100,50€ (pagament únic)</b>					

#### >Wet junior II (nascuts entre el 2009 i el 2012)

Es plantegen objectius de coneixement d'esports aquàtics, treball de manteniment físic i s'introdueixen conceptes d'entrenament, tenint en compte les característiques del grup.

horari	Dll	Dt	Dc	Dj	Dv	Dss
17.30 – 18.15 h		X		X		
18.15 – 19.00 h	X		X	X	X	
10.45 – 11.30 h						X
PREU	<b>1 dia per setmana: 100,50€ (pagament únic)</b>					

## Salvament esportiu i tècniques estils [a partir dels 10 anys]

Programa on es treballa la modalitat esportiva de la natació, el salvament i el socorrisme. Aprèn els diferents estils de la natació, ús d'aletes, tècniques de salvament i rescat.  
**\*indispensable tenir un bon nivell aquàtic.**

NOU  
PROGRAMA

#### >Wet junior II (nascuts entre el 2009 i el 2012)

horari	Divendres
19.00 – 19.45 h	X
PREU	<b>1 dia per setmana: 100,50€ (pagament únic)</b>

#### >Wet Young (nascuts entre el 2005 i el 2008)

horari	Dimecres
19.00 – 19.45 h	X
PREU	<b>1 dia per setmana: 100,50€ (pagament únic)</b>



## Adults [a partir dels 16 anys] (nascuts a partir 2006)

#### >Wet Senior

Programa d'activitats dirigides a persones a partir dels 16 anys que els agrada nedar i volen aprendre o millorar la seva tècnica d'estils de natació.

Horari	Dll i Dc
9.30 – 10.15 h	X
PREU	<b>2 dies per setmana: 99€ (pagament trimestral) +60 anys: 53,40 (pagament trimestral)</b>