

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

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

Dimarts i dijous	9.30 – 10.30 h	Sala esportiva 2	<b>67,70€ / trim.</b>
Dimarts i dijous	10.30 – 11.30 h	Sala esportiva 2	
Dilluns i dimecres	10.30 – 11.30 h	Sala esportiva 2	
Dilluns i dimecres	11.30 – 12.30 h	Sala esportiva 2	

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

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

## Activitats Wetness



> **Wet interval** (aquafitness) (a partir 16 anys)

Activitat aquàtica dirigida que treballa la millora de la condició física general mitjançant exercicis de treball aeròbic i de tonificació. Baixa-mitjana intensitat.

Dimarts i dijous	20.30 – 21.15 h	Piscina	<b>65,40€ / trim.</b>
Divendres	19.10 – 19.55 h		<b>33,30€ / trim.</b>

## Salut i Benestar!

### Cursos Wetness

Programes que busquen una millora de la salut i benestar aprofitant els beneficis del medi aquàtic. Cada curs té la seva programació específica segons la patologia i necessitats. \*A partir de 16 anys.

> **Wet therapy**

Programa dirigit a aquelles persones que volen corregir problemes d'esquena i/o posturals mitjançant exercicis específics. Es realitza una sessió en sec i una altra a la piscina.

Dimarts i dijous	19.45 – 20.30 h	Piscina	<b>104,50€ / trim.</b>
------------------	-----------------	---------	------------------------

> **Wet esclerosi**

Programa aquàtic que treballa de manera global per tal de millorar la qualitat de vida tot seguint una programació tancada anual i el més individual possible.

Dilluns i dimecres	11.45 – 12.30 h	Piscina	<b>52€ / trim.</b>
--------------------	-----------------	---------	--------------------

> **Wet fibro**

Programa que combina l'activitat aquàtica i en sec, destinat a millorar la qualitat de vida de les persones diagnosticades amb fibromiàlgia i fatiga crònica.

Dilluns i dimecres	12.30 – 13.15 h	Piscina	<b>52€ / 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)

### > Nova Piscina

C/ de Sant Pere, 118

[Tel. 93 633 35 40]



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 educatives tant per a nens, com per a adults i gent gran, relacionades amb les diferents disciplines aquàtiques. 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, sempre amb un vessant pedagògic.

### Nadons [de 5 a 36 mesos]

#### >Wet baby:

L'objectiu és afavorir l'autonomia del nen en el medi aquàtic i facilitar el procés evolutiu mitjançant la pràctica d'una àmplia gamma d'activitats aquàtiques que li permetin tenir un gran bagatge de vivències motrius, físiques i psíquiques, conjuntament amb la relació que s'estableix entre pares i nadons.

	horari	Dss	Dg
NASCUTS ANY 2022	9.15 – 10 h	X	X
NASCUTS ANY 2021	10.00 – 10.45h	X	X
NASCUTS ANY 2020	10.45 – 11.30 h	X	X
PREU	<b>1 dia per setmana: 103,60€ (pagament trimestral)</b>		

### Infantil [de 3 a 13 anys]

#### >Wet kids I (nascuts any 2019)

Familiarització de l'infant amb el medi aquàtic a partir del treball d'hàbits d'higiene, d'eines bàsiques motrius i petits desplaçaments, per aconseguir una autonomia motriu. Les activitats es plantegen des d'un vessant pedagògic, que respecta l'evolució i la voluntat del nen, amb la finalitat de contribuir des de l'àmbit aquàtic a una educació integral.

horari	Dll	Dt	Dc	Dj	Dv	Dss
17.30 – 18.15 h	X	X	X	X	X	
10.00 – 10.45 h						X
PREU	<b>1 dia per setmana: 102,50€ (pagament únic)</b>					

#### >Wet kids II (nascuts anys 2017-2018)

Es mantenen els objectius de wet kids I, de familiarització amb el medi a través del treball d'hàbits d'higiene, d'eines bàsiques motrius i petits desplaçaments i arribar a una autonomia motriu aquàtica, i a la vegada contribuir a l'educació integral de l'alumne, incidint en conceptes de grup, valors i normes, entre d'altres. Construir una bona base de domini del medi serà important per facilitar posteriors aprenentatges a partir dels 6 anys.

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	X	
10.45 – 11.30 h						X
PREU	<b>1 dia per setmana: 102,50€ (pagament únic)</b>					

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

Els objectius principals són millorar les habilitats dins l'aigua i incidir en l'aprenentatge motriu. S'introdueixen les tècniques d'estil, un cop el nen ha assolit un domini del medi adequat en les etapes anteriors. Tot i això, es continua tenint en compte l'evolució de cada nen, per adaptar la pràctica en cada cas, i els hàbits d'ordre i higiene continuen presents.

horari	Dll	Dt	Dc	Dj	Dv
17.30 – 18.15 h	X	X	X	X	X
18.15 – 19.00 h	X	X	X		X
19.00 – 19.45 h		X	X		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
18.15 – 19.00 h		X		X	
19.00 – 19.45 h	X			X	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	Dimecres
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	Dilluns
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	Dt i Dj
8.45 – 9.30 h		X
19.45 – 20.30 h	X	
PREU	<b>2 dies per setmana: 99€ (pagament trimestral) +60 anys: 53,40€ (pagament trimestral)</b>	