

## 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 e 6,60 €*

**Informació**



93.638.02.49  
93.633.35.40



esports@gava.cat







Ajuntament de Gavà

**Cursos temporada(2024-25)**

> **Nova Piscina**

C/ de Sant Pere, 118

[Tel. 93 633 35 40]

# 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 2024 | 9.15 – 10 h   | X   | X  |
| NASCUTS ANY 2023 | 10.00 – 10.45h  | X   | X  |
| NASCUTS ANY 2022 | 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 2021)

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 2019-2020)

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

#### >Wet junior I (nascuts entre el 2015 i el 2018)

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 2011 i el 2014)

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.*

#### >Wet junior II (nascuts entre el 2011 i el 2014)

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

#### >Wet Young (nascuts entre el 2007 i el 2010)

| 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 abans del 2008)

#### >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)<br/>+60 anys: 53,40€ (pagament trimestral)</b> |         |