

Posa't en forma!

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

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

Grups de població>

Gent gran

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

Activitats Wetness



>Wet interval (aquafitness)

- 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	65,40€ / trim.
------------------	-----------------	---------	-----------------------

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

Informació i inscripcions

El període d'inscripcions s'iniciarà el **15 de setembre a les 9 hores** fins a exhaurir places, de forma telemàtica en el següent enllaç:

<https://esportsgava.deporsite.net/>



93.633.35.40



93.638.02.49
esports@gava.cat



GAVA,
NATU
RAL
MENT

Cursos temporada (2021-22)

>Zona Esportiva **Can Tintorer**

Rambla de Pompeu Fabra, 144

[Tel. 93 638 02 49]



Ajuntament
de Gavà

Aprèn amb nosaltres!



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 una vessant educativa i pedagògica.

Infantil [de 6 a 13 anys]

>Wet junior I: de 6 a 9 anys

Els objectius principals són millorar les habilitats dins l'aigua, incidir en l'aprenentatge motriu i introduir les tècniques dels estils. Tot i així, 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
10.45 – 11.30 h						X
PREU	1 dia per setmana: 100,50€ (pagament únic)					

>Wet junior II: de 10 a 13 anys

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	
19.00 – 19.45 h					X	
11.30 – 12.15 h						X
PREU	1 dia per setmana: 100,50€ (pagament únic)					

Adults i joves [a partir dels 14 anys]

>Wet young: de 14 a 17 anys

Es treballen les diferents disciplines aquàtiques, i relacionades amb elles tècnica, entrenament, formes jugades, entre d'altres.

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

>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
9.30 – 10.15 h	X (iniciació)	X (perfeccionament)
16.45 – 17.30 h		X
PREU	2 dies per setmana: 99€ (pagament trimestral) +60 anys: 53,40 (pagament trimestral)	

