

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 > loga** [a partir de 16 anys]

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



GRUPS DE POBLACIÓ > Gent gran [a partir de 60 anys]

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



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.

DIA	HORARI	ESPAI	€ 65,40€ / trim.
Dimarts i dijous	15.30 – 16.15 h	Piscina	

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



ZONA ESPORTIVA CAN TINTORER
Rambla de Pompeu Fabra, 144
08850 Gavà



93 638 02 49
93 633 35 40



esports@gava.cat



CURSOS TEMPORADA 2026-2027

ZONA ESPORTIVA
CAN TINTORER



ACTIVITATS
AQUÀTIQUES



ACTIVITATS
DIRIGIDES
EN SALA



BENESTAR
I SALUT



ACTIVITATS
DIRIGIDES EN SALA



BENESTAR I SALUT



ACTIVITATS
AQUÀTIQUES



Rambla de Pompeu Fabra, 144
08850 Gavà



Tel. 93 638 02 49



www.gavaciutat.cat/esports



Ajuntament
de Gavà

APRÈN AMB NOSALTRES!

Cursos d'activitats aquàtiques



Cursos per a totes les edats amb metodologia educativa.
Millcall de habilitats aquàtiques i millora de la tècnica.



INFANTIL [de 6 a 13 anys]

WET JUNIOR I

(nascuts entre el 2017 i el 2020)

1 DIA A LA SETMANA

HORARI

➤ DI, Dt, Dc, Dj o Dv

17.30 – 18.15 h

➤ Dt, Dj o Dv

18.15 – 19.00 h

➤ Dss

10.00 – 10.45 h



100,50€

(1 dia/setmana)

pagament únic

WET JUNIOR II

(nascuts entre el 2013 i el 2016)

1 DIA A LA SETMANA

HORARI

➤ Dt o Dj

17.30 – 18.15 h

➤ DI, Dc, Dj o Dv

18.15 – 19.00 h

➤ Dss

10.45 – 11.30 h



100,50€

(1 dia/setmana)

pagament únic



Els grups de 6 a 9 anys disposen de servei tècnic de suport de vestidors.
No es permet l'accés d'adults acompanyants als vestidors infantils.



SALVAMENT ESPORTIU i tècniques d'estils

[a partir dels 10 anys]

Programa en què es treballa la modalitat esportiva de la natació, el salvament i el socorrisme. Aprèn els diferents estils de la natació, ús d'atletes, tècniques de salvament i rescat.

**Indispensable tenir un bon nivell aquàtic.*

WET JUNIOR II

(nascuts entre el 2013 i el 2016)

1 DIA A LA SETMANA

HORARI

Dv

19.00 – 19.45 h



100,50€

pagament únic

WET YOUNG

(nascuts entre el 2009 i el 2012)

1 DIA A LA SETMANA

HORARI

Dc

19.00 – 19.45 h



100,50€

pagament únic



ADULTS

[a partir dels 16 anys]

(nascuts abans del 2010)

WET SÈNIOR

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.

2 DIES A LA SETMANA

HORARI

DILLUNS I DIMECRES

9.30 – 10.15 h



99,00€

(trimestral)

+60 anys: **53,40€**

(trimestral)



ZONA ESPORTIVA CAN TINTORER

Rambla de Pompeu Fabra, 144
08850 Gavà



93 638 02 49



93 633 35 40



esports@gava.cat



Ajuntament
de Gavà