

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
Dt. i Dj.	9.30 – 10.30 h	Sala esportiva 2
Dt. i Dj.	10.30 – 11.30 h	Sala esportiva 2
DL. i Dc.	10.30 – 11.30 h	Sala esportiva 2
DL. i Dc.	11.30 – 12.30 h	Sala esportiva 2

€

67,70€

/ trim.



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

DIA	HORARI	SALA
DL. i Dc.	10.30 – 11.30 h	Sala esportiva 1

€

26,30€

/ trim.



ACTIVITATS WETNESS

> **Wet interval (aquafitness)** [a partir de 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.

DIA	HORARI	ESPAI
Dt. i Dj.	20.30 – 21.15 h	Piscina
Dv.	19.10 – 19.55 h	Piscina

€ **65,40€**
/ trim.

€ **33,30€**
/ trim.



SALUT I BENESTAR! Cursos Wetness

> WET THERAPY	Dt. i Dj.	19.45 – 20.30 h	Piscina
> WET ESCLEROSI	DL. i Dc.	11.45 – 12.30 h	Piscina
> WET FIBRO	DL. i Dc.	12.30 – 13.15 h	Piscina

€ **104,50€**
/ trim.

€ **52,00€**
/ trim.

€ **52,00€**
/ trim.

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



ZONA ESPORTIVA DIAGONAL, NOVA PISCINA
Carrer Sant Pere, 118
08850 Gavà



93 638 02 49
93 633 35 40



esports@gava.cat



GAVÀ,
NATU
RAL
MENT



Ajuntament
de Gavà

CURSOS TEMPORADA 2026-2027

ACTIVITATS PER MILLORAR
LA TEVA SALUT I BENESTAR



NOVA PISCINA



ACTIVITATS AQUÀTIQUES

Per a totes les edats
i nivells



ACTIVITATS DIRIGIDES EN SALA

Entrena, tonifica
i superar't



BENESTAR I SALUT

Cuida el teu cos
i la teva ment



ACTIVITATS AQUÀTIQUES



ACTIVITATS DIRIGIDES EN SALA



BENESTAR I SALUT



ZONA ESPORTIVA DIAGONAL,
NOVA PISCINA
Carrer Sant Pere, 118



93 633 35 40



esports@gava.cat

APRÈN AMB NOSALTRES!

Cursos d'activitats aquàtiques

Wetness
ACADEMY

Cursos per a totes les edats amb metodologia educativa.

Millora de les habilitats aquàtiques i de la tècnica.



NADONS [de 5 a 36 mesos]

> Wet baby

Estimuleu l'autonomia del nadó en el medi aquàtic fomentant el vincle i la confiança.

WET BABY

1 DIA A LA SETMANA	HORARI	€
NASCUTS ANY 2026	Dss o Dg 9.15 - 10.00 h	103,60€ (pagament trimestral)
NASCUTS ANY 2025	Dss o Dg 10.00 - 10.45 h	
NASCUTS ANY 2024	Dss o Dg 10.45 - 11.30 h	



INFANTIL [de 3 a 13 anys]

WET KIDS I (nascuts any 2023)

1 DIA A LA SETMANA	HORARI	€
DI, Dt, Dc, Dj o Dv	17.30 - 18.15 h	102,50€ (pagament únic)
Dss	10.00 - 10.45 h	

WET KIDS II (nascuts entre el 2021 i el 2022)

1 DIA A LA SETMANA	HORARI	€
DI, Dt, Dc, Dj o Dv	17.30 - 18.15 h	102,50€ (pagament únic)
DI, Dt, Dc, Dj o Dv	18.15 - 19.00 h	
Dss	10.45 - 11.30 h	

Els grups de 3 a 9 anys disposen de servei tècnic de suport de vestidors. No es permet l'accés d'adults acompanyants als vestidors infantils.



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	100,50€ (pagament únic)
DI, Dt, Dc o Dv	18.15 - 19.00 h	
Dt, Dc o Dv	19.00 - 19.45 h	



WET JUNIOR II (nascuts entre el 2013 i el 2016)

1 DIA A LA SETMANA	HORARI	€
Dt o Dj	18.15 - 19.00 h	100,50€ (pagament únic)
DI, Dj o Dv	19.00 - 19.45 h	



SALVAMENT ESPORTIU I TÈCNiques D'ESTILS

Es requereix bon nivell aquàtic

> WET JUNIOR II (nascuts entre el 2013 i el 2016)

1 DIA A LA SETMANA	HORARI	€
Dimecres	19.00 - 19.45 h	100,50€ (pagament únic)



WET YOUNG

Es requereix bon nivell aquàtic

> WET YOUNG (nascuts entre el 2009 i el 2012)

1 DIA A LA SETMANA	HORARI	€
Dilluns	19.00 - 19.45 h	100,50€ (pagament únic)



ADULTS [abans del 2010]

> Wet Sènior

Millora la teva tècnica i gaudeix nedant.

WET SÈNIOR

2 DIES A LA SETMANA	HORARI	€
Dt i Dj	8.45 - 9.30 h	2 dies per setmana: 99€ (pagament trimestral)
DI i Dc	19.45 - 20.30 h	
		+60 anys: 53,40€ (pagament trimestral)



ZONA ESPORTIVA DIAGONAL, NOVA PISCINA
Carrer Sant Pere, 118
08850 Gavà



93 638 02 49
93 633 35 40



esports@gava.cat



Ajuntament
de Gavà