



poliesportiu
municipal
fum d'estampa

Activitats aquàtiques 2018



Una àmplia oferta
de programes aquàtics
per a tothom.
Escull el que més s'adapti a tu!



Ajuntament de L'Hospitalet

NADONS (4 - 24 MESOS)

Objectiu: afavorir la seva autonomia dins el medi aquàtic. A través d'una àmplia gamma d'activitats el nadó experimenta un altre tipus de comunicació que enforteix el vincle amb els pares.

DIES	HORARIS
Dimecres i divendres	16:45-17:30
Dissabte	10:00-10:45

PREUS 1 dia set.	MENSUAL	
NO abonat	2n familiar	Abonat
22,70 €	22,40 €	18,00 €

PREUS 2 dia set.	MENSUAL	
NO abonat	2n familiar	Abonat
45,40 €	40,80 €	36,00 €

2 A 3 ANYS

Objectiu: proporcionar les eines bàsiques de motricitat que generen els desplaçaments necessaris per aconseguir una autonomia aquàtica.

DIES	HORARIS
Dilluns	17:30-18:15
Dimarts i dijous	17:30-18:15
Dimecres i divendres	17:30-18:15
Dissabte	11:30-12:15

PREUS 1 dia set.	TRIMESTRAL	
NO abonat	2n familiar	Abonat
55,95 €	50,55 €	47,85 €

PREUS 2 dia set.	TRIMESTRAL	
NO abonat	2n familiar	Abonat
111,90 €	101,10 €	95,70 €

4 A 5 ANYS

Objectiu: reforçar les eines motrius i instaurar hàbits d'higiene per tal que l'infant aconsegueixi autonomia dins i fora del medi aquàtic.

DIES	HORARIS
Dilluns	17:30-18:15
Dimarts i dijous	17:30-18:15 18:15-19:00
Dimecres i divendres	17:30-18:15 18:15-19:00
Dissabte	10:45-11:30

PREUS 1 dia set.	TRIMESTRAL	
NO abonat	2n familiar	Abonat
49,50 €	44,10 €	36,60 €

PREUS 2 dia set.	TRIMESTRAL	
NO abonat	2n familiar	Abonat
99,00 €	88,20 €	73,20 €

6 A 9 ANYS

Objectiu: millorar la immersió, consolidar la tècnica dels estils i conèixer els diferents esports aquàtics.

DIES	HORARIS
Dilluns	17:30-18:15 18:15-19:00 19:00-19:45
Dimarts i dijous	18:15-19:00 19:00-19:45
Dimecres i divendres	18:15-19:00 19:00-19:45

PREUS 1 dia set.	TRIMESTRAL	
NO abonat	2n familiar	Abonat
40,95 €	36,60 €	35,55 €

PREUS 2 dia set.	TRIMESTRAL	
NO abonat	2n familiar	Abonat
81,90 €	73,20 €	71,10 €

10 A 14 ANYS

Objectiu: consolidar les diferents disciplines aquàtiques mitjançant el treball de manteniment físic i conceptes d'entrenament.

DIES	HORARIS
Dilluns	19:00-19:45
Dimarts i dijous	19:00-19:45
Dimecres i divendres	19:00-19:45

PREUS 1 dia set.	TRIMESTRAL	
NO abonat	2n familiar	Abonat
40,80 €	36,60 €	35,25 €

PREUS 2 dia set.	TRIMESTRAL	
NO abonat	2n familiar	Abonat
81,60 €	73,20 €	70,50 €

Activitats aquàtiques 2018

15 A 17 ANYS

Objectiu: consolidar les diferents disciplines aquàtiques mitjançant el treball de manteniment físic i conceptes d'entrenament.

DIES	HORARIS
Dimarts i dijous	19:45-20:30
Dimecres i divendres	19:45-20:30

PREUS 2 dia set.	TRIMESTRAL	
NO abonat	2n familiar	Abonat
81,60 €	73,20 €	70,50 €

ADULTS

Objectiu: consolidar les diferents disciplines aquàtiques mitjançant el treball de manteniment físic i conceptes d'entrenament.

DIES	HORARIS
Dilluns i dimecres	12:30-13:15 19:45-20:30
Dilluns i divendres	09:30-10:15
Dimarts i dijous	08:00-08:45 20:30-21:15

PREUS 2 dia set.	TRIMESTRAL	
NO abonat	2n familiar	Abonat
81,60 €	73,20 €	70,50 €

AQUASALUT

Objectiu: millorar i recuperar lesions mitjançant teràpies de mobilitat al medi aquàtic.

DIES	HORARIS
Dilluns PG	09:30-10:15
Dimecres PG	10:15-11:00
Divendres PG	09:30-10:15
Dilluns PP	11:45-12:30
Divendres PP	11:45-12:30

PREUS 1 dia set.	TRIMESTRAL	
NO abonat	2n familiar	Abonat
34,10 €	34,10 €	34,10 €

PG: Piscina Gran

PP: Piscina Petita

NATACIÓ ADAPTADA

Objectiu: reforçar les eines motrius per tal d'aconseguir autonomia dins i fora del medi aquàtic.

DIES	HORARIS
Dimarts i dijous	19:45-20:30
Dissabte	10:45-11:30 11:30-12:15 12:15-13:00

PROGRAMA ACT. FÍSICA ADAPTADA

Objectiu: reforçar les eines motrius per tal d'aconseguir autonomia dins i fora del medi aquàtic.

DIES	HORARIS
Dissabte (sala)	10:45-11:30
Dissabte (piscina)	11:30-12:15