

# ACTIVITATS AQUÀTIQUES 2019



poliesportiu  
municipal  
fum d'estampa

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



Ajuntament de L'Hospitalet

# ACTIVITATS AQUÀTIQUES 2019

## NADONS (4 - 24 MESOS)

Objectius: 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	PREUS 1 dia set.		
Dimecres i divendres	16:45-17:30	NA	2	A
Dissabte	10:00-10:45	22,70 €	20,40 €	18,15 € M
		68,10 €	61,20 €	54,45 € T
PREUS 2 dies set.				
		NA	2	A
		45,40 €	40,80 €	36,30 € M
		136,20 €	122,40 €	108,90 € T

## 2 A 3 ANYS

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

DIES	HORARIS	PREUS 1 dia set.		
Dilluns	17:30-18:15	NA	2	A
Dimecres	18:15-19:00	19,10 €	17,30 €	15,30 € M
Dissabte	11:30-12:15	57,30 €	51,90 €	45,90 € T
Dimarts i dijous	17:30-18:15			
Dimecres i divendres	17:30-18:15	PREUS 2 dies set.		
		NA	2	A
		38,20 €	34,60 €	30,60 € M
		114,60 €	103,80 €	91,80 € T

## 4 A 5 ANYS

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

DIES	HORARIS	PREUS 1 dia set.		
Dilluns	17:30-18:15	NA	2	A
Divendres	18:15-19:00	16,90 €	15,10 €	13,50 € M
Dissabte	10:45-11:30	50,70 €	45,30 €	40,50 € T
Dimarts i dijous	17:30-18:15			
	18:15-19:00	PREUS 2 dies set.		
		NA	2	A
		33,80 €	30,20 €	27,00 € M
		101,40 €	90,60 €	81,00 € T

## 6 A 9 ANYS

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

DIES	HORARIS	PREUS 1 dia set.		
Dilluns	17:30-18:15	NA	2	A
	18:15-19:00	14,00 €	12,40 €	11,20 € M
	19:00-19:45	42,00 €	37,20 €	33,60 € T
Dissabte	12:30-13:15			
Dimarts i dijous	18:15-19:00	PREUS 2 dies set.		
	19:00-19:45	NA	2	A
		28,00 €	24,80 €	22,40 € M
		84,00 €	74,40 €	67,20 € T

## 10 A 14 ANYS

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

DIES	HORARIS	PREUS 1 dia set.		
Dilluns	19:00-19:45	NA	2	A
Dimarts i dijous	19:00-19:45	13,90 €	12,50 €	11,10 € M
Dimecres i divendres	19:00-19:45	41,70 €	37,50 €	33,30 € T
PREUS 2 dies set.				
		NA	2	A
		27,80 €	25,00 €	22,20 € M
		83,40 €	75,00 €	66,60 € T

## 15 A 17 ANYS

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

DIES	HORARIS	PREUS 2 dies set.		
Dimarts i dijous	19:45-20:30	NA	2	A
Dimecres i divendres	19:45-20:30	27,80 €	25,00 €	22,20 € M
		83,40 €	75,00 €	66,60 € T

## ADULTS

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

DIES	HORARIS	PREUS 2 dies set.		
Dilluns i dimecres	12:30-13:15	NA	2	A
	19:45-20:30	27,80 €	25,00 €	22,20 € M
Dilluns i divendres	09:30-10:15	83,40 €	75,00 €	66,60 € T
Dimarts i dijous	08:00-08:45			
	20:30-21:15			

## AQUASALUT

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

DIES	HORARIS	PREUS 1 dia set.		
Dilluns PG	09:30-10:15	NA	2	A
Dilluns PP	11:45-12:30	11,90 €	11,90 €	9,50 € M
Dimecres PG	10:15-11:00	35,70 €	35,70 €	28,50 € T
Divendres PG	09:30-10:15			

PG: Piscina Gran PP: Piscina Petita

## NATACIÓ ADAPTADA

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

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

## ZUMKIDS

DIES	HORARIS	PREUS 1 dia set.		
Divendres	17:30-18:15	NA	2	A
	18:15-10:00	16,60 €	16,60 €	13,30 € M