

Preus cursets de natació

Curset de natació 1 sessió / setmana	20 €
Curset de natació 2 sessions / setmana	36€
Curset de natació 3 sessions / setmana	45 €
Discapacitats i Gent Gran (pensionistes)	Descompte 50%

Horaris dels cursets de natació

HORARI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
9:05 a 9:55	Aquagym	Aquagym	Aquagym	Aquagym	Aquagym
09:55 a 10:25	Crancs 6 mesos-2 anys	Ferrerets 3-4 anys	Crancs 6 mesos-2 anys	Ferrerets 3-4 anys	Crancs 6 mesos-2 anys
10:25 a 10:55	Ferrerets 3-4 anys	Crancs 6 mesos-2 anys	Ferrerets 3-4 anys	Crancs 6 mesos-2 anys	Ferrerets 3-4 anys
10:55 a 11:35	Pingüins 4-5 anys	Pops 6-7 anys Dofins 7-8 anys	Pingüins 4-5 anys	Pops 6-7 anys Dofins 7-8 anys	Pingüins 4-5 anys
11:35 a 12:25	Terapèutica Pre i Post Part	Natació adults Natació gent gran	Terapèutica Pre i Post Part	Natació adults Natació gent gran	Terapèutica Pre i Post Part
16:00 a 16:40	Pingüins 4-5 anys	Pops 6-7 anys Dofins 7-8 anys	Pingüins 4-5 anys	Pops 6-7 anys Dofins 7-8 anys	Pingüins 4-5 anys
16:40 a 17:10	Ferrerets 3-4 anys	Crancs 6 mesos-2 anys	Ferrerets 3-4 anys	Crancs 6 mesos-2 anys	Ferrerets 3-4 anys
17:10 a 17:40	Crancs 6 mesos-2 anys	Ferrerets 3-4 anys	Crancs 6 mesos-2 anys	Ferrerets 3-4 anys	Crancs 6 mesos-2 anys
17:40 a 18:20	Pops 6-7 anys Dofins 7-8 anys	Pingüins 4-5 anys	Pops 6-7 anys Dofins 7-8 anys	Pingüins 4-5 anys	Pops 6-7 anys Dofins 7-8 anys
18:20 a 19:10	Natació adults Natació gent gran	Balenes 9-10 anys Taurons +11anys	Natació adults Natació gent gran	Balenes 9-10 anys Taurons +11anys	Natació adults Natació gent gran
19:10 a 20:00	Aquagym	Aquagym	Aquagym	Aquagym	Aquagym

Instruccions de pagament

1. Anar a la piscina i fer inscripció.
2. S'entregarà un document de pagament per anar al banc.
3. Lliurar el resguard de pagament a la piscina.

Horari d'inscripcions

Matins de 10h a 12h i capvespres de 16h a 20h.

poliesportiu@ajcapdepera.net

971 58 81 97

Inscripció a l'escola de natació Estiu 2016

També podeu fer la inscripció en línia a...
www.fonaesport.com/Piscina Capdepera

Dades del nin o nina

Nom i Cognoms			
D. Naixement			
Edat			
Sap nedar?	SI		NO

Dades de Pare Mare Tutor/a

Dades usuari (o pare/mare de nin/a usuari)

Nom i Cognoms	
D. Naixement	
Edat	
DNI	
Telèfons	
Adreça	
Codi Postal	
Població	
Adreça electrònica	

Documentació que cal aportar

- Aquest fullet correctament emplenat (o remetre'l en línia)
- Resguard del pagament de l'activitat de l'entitat bancària

Protecció de dades

D'acord amb el que disposa la Llei Orgànica 15/1999, de protecció de dades personals, us informem que les dades proporcionades en aquest document seran incorporades al fitxer amb titularitat de Fonaesport SL. Les dades seran usades en la gestió administrativa i contractual. Podeu exercir els drets d'accés, rectificació, cancel·lació i oposició establerts en la Llei a través de carta dirigida a: Joan Bautista Cabanillas 14 07460 Pollença o al correu electrònic fonaesportsl@gmail.com

Informació curssets i objectius principals

Programa	Edat	Durada	Mínim	Màxim
Crancs	Nadons a 2 anys + pares	30'	3	6
	Familiarització, confiança, entrades a l'aigua i esquema corporal.			
Ferrerets	3-4 anys	30'	2	5
	Propulsió, respiració, flotació, habilitats aquàtiques i higiene.			
Pingüïns	4-5 anys	40'	3	6
	Flotació, respiració, hab. aquàtiques específiques, crol i esquena (...)			
Pops	6-7 anys	40'	4	8
	Habilitats aquàtiques específiques, crol, esquena, braça i inici de papallona, capacitat aeròbica, conceptes de natació i tècnics.			
Dofins	7-8 anys	40'	4	8
	Girs, salts d'entrada, apnees, perfeccionament d'estils, capacitat aeròbica i velocitat gestual i conceptes de natació i tècnics.			
Balenes	9-10 anys	50'	4	8
	Viratges, variants d'entrades, estils, canvis, perfeccionament tècnic.			
Taurons	11 anys +	50'	4	8
	Habilitats de recepció i dissociació, descoordinació voluntària, perfeccionament d'estils, capacitat aeròbica i anaeròbica, competició.			
Adults	15 anys +	50'	3	6
	Tècnica de natació de diferents estils des d'un domini bàsic, així com habilitats aquàtiques específiques, cercant un major nivell d'execució i autonomia.			
Aquagym	12 anys +	50'	5	12
	Condició física (capacitat aeròbica i anaeròbica, força i amplitud de moviment) amb diferents exercicis a l'aigua amb una base musical, combinant tècniques d'aquafitness i d'aquaeròbic.			
Gent Gran	Adults	50'	5	12
	Treball dirigit a aquella gent adulta que vol treballar la coordinació, amplitud de moviment, habilitats aquàtiques bàsiques en un ambient relaxat al medi aquàtic amb menor gravetat.			
Terapèutica Pre i Post Part	Totes	50'	3	6
	Treball de la muscular, millorant la funció cardiovascular, respiratòria. Minvar sobrecàrregues i correcció postural.			

- Un cop inscrits, caldrà tancar dies i horaris de les sessions a la mateixa piscina. No es podran canviar o recuperar sessions.



Ajuntament de Capdepera

Aprèn a nedar CURSOS de natació intensius

ESTIU
2016



capdepera
activa

