

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
8:35-9:25	Aquagym	Aquagym	Aquagym	Aquagym	Aquagym
09:25-10:15	Natació adults	Natació adults	Natació adults	Natació adults	Natació adults
	Balenes i Taurons+ 9 anys	Balenes i Taurons+ 9 anys	Balenes i Taurons+ 9 anys	Balenes i Taurons+ 9 anys	Balenes i Taurons+ 9 anys
10:15-11:05	Terapèutica Pre i Post Part	Terapèutica Pre i Post Part	Terapèutica Pre i Post Part	Terapèutica Pre i Post Part	Terapèutica Pre i Post Part
	Gent gran	Gent gran	Gent gran	Gent gran	Gent gran
11:05-11:35	Ferrerets 3-4 anys	Crancs 6 mesos-2 anys	Ferrerets 3-4 anys	Crancs 6 mesos-2 anys	Ferrerets 3-4 anys
11:35-12:15	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
12:15-13:00	Natació lliure				
16:00-16:40	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
16:40-17:10	Ferrerets 3-4 anys	Ferrerets 3-4 anys	Ferrerets 3-4 anys	Ferrerets 3-4 anys	Ferrerets 3-4 anys
17:10-17:40	Crancs 6 mesos-2 anys	Crancs 6 mesos-2 anys	Crancs 6 mesos-2 anys	Crancs 6 mesos-2 anys	Crancs 6 mesos-2 anys
17:40-18:20	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
18:20-19:10	Natació adults	Terapèutica Pre i Post Part	Natació adults	Terapèutica Pre i Post Part	Natació adults
	Balenes i Taurons+ 9 anys	Gent gran	Balenes i Taurons+ 9 anys	Gent gran	Balenes i Taurons+ 9 anys
19:10-20:00	Aquagym	Aquagym	Aquagym	Aquagym	Aquagym
20:00-20:30	Natació lliure				
20:30-21:00	Tancament piscina				

Instruccions de pagament

1. Anar a la piscina i fer inscripció.
2. S'entregarà un document de pagament per anar al banc o bé es podrà pagar amb targeta bancària a la mateixa piscina.
3. Lliurar el resguard de pagament a la piscina.

Horari d'inscripcions i telèfons

Capvespres de 16h a 21h. 971 58 81 97 651 10 21 38

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
- 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
Craucs	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 muscular, millorant la funció cardiovascular, respiratòria. Minvar sobrecàrregues i correcció postural. Preparació del cos per al moment final de l'embaràs.			



capdepera
activa

Fona
esport

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