

# CURSOS TOT L'ANY (excepte mes d'agost)

## CURSOS NATACIÓ FUNCIONAL (preus mensuals) inscripcions obertes durant tot l'any

dies	horari	abonat	no abonat
dilluns i dimecres // dimarts i dijous	16'30 a 17'15 h	18,72 €	39,15 €

## CURSOS NATACIÓ NADONS (preus mensual)

dies	horari	abonat	no abonat
dilluns (6 a 12 mesos)	16'30 a 17 h	14,33 €	28,62 €
dimarts (6 a 12 mesos)	16'30 a 17 h	14,33 €	28,62 €
dimecres (13 a 24 mesos)	16'30 a 17 h	14,33 €	28,62 €
dijous (13 a 24 mesos)	16'30 a 17 h	14,33 €	28,62 €
divendres (13 a 24 mesos)	16'15 a 16'45 h	14,33 €	28,62 €

## CURSOS NATACIÓ EMBARASSADES - POSTPART - TERAPÈUTICA preus mensuals

dies	horari	abonat	no abonat
dilluns i dimecres	16'30 a 17'15 h (2 dies/setmana)	35,94 €	71,90 €
dilluns o dimecres	16'30 a 17'15 h (1 dia/setmana)	17,93 €	35,94 €

## CALENDARI TRIMESTRAL PER ALS CURSOS NATACIÓ 2019/2020

Prova de cursos 17 i 18 de setembre (prova gratuïta adults)

### OCTUBRE

01	02	03	04	05	06
07	08	09	10	11	12
14	15	16	17	18	19
21	22	23	24	25	26
28	29	30	31		

### NOVEMBRE

	01	02	03		
04	05	06	07	08	09
11	12	13	14	15	16
18	19	20	21	22	23
25	26	27	28	29	30

### DESEMBRE

					01
		03	04	05	06
09	10	11	12	13	14
16	17	18	19	20	21
23	24	25	26	27	28
30	31				

### GENER

		01	02	03	04
06	07	08	09	10	11
13	14	15	16	17	18
20	21	22	23	24	25
27	28	29	30	31	

### FEBRER

					01
03	04	05	06	07	08
10	11	12	13	14	15
17	18	19	20	21	22
24	25	26	27	28	29

### MARÇ

					01
02	03	04	05	06	07
09	10	11	12	13	14
16	17	18	19	20	21
23	24	25	26	27	28
30	31				

### ABRIL

		01	02	03	04
06	07	08	09	10	11
13	14	15	16	17	18
20	21	22	23	24	25
27	28	29	30		

### MAIG

				01	02
04	05	06	07	08	09
11	12	13	14	15	16
18	19	20	21	22	23
25	26	27	28	29	30

### JUNY

					01
02	03	04	05	06	07
08	09	10	11	12	13
15	16	17	18	19	20
22	23	24	25	26	27
29	30	31			

FESTES DE NADAL I SETMANA SANTA	SETMANA DE PORTES OBERTES
INICI DE TRIMESTRE	FAMÍLIES A L'AIGUA!
FINAL DE TRIMESTRE	AQUA-SÈRIES INFANTIL
	FESTIU - NO HI HA CURSOS DE NATACIÓ

c. Nàpols, 42 · 08018 Barcelona  
Tel.: 93 265 02 86

uesports  
BARCELONA

# cursos natació 2019 -2020

Renovació cursos natació antics  
del 2 al 13 de setembre

Unió de Federacions  
Esportives de Catalunya

ESTACIÓ DEL NORD  
CENTRE ESPORTIU MUNICIPAL



## PETITS - DOFINS preus trimestrals

dia	horari	grups	abonat	no abonat
dilluns i dimecres	17'30-18'15 h	de 2 a 3 anys (17-16)	93,20 €	165,31 €
dissabtes	10-10'45 h	de 2 a 3 anys (17-16)	48,77 €	85,09 €
dilluns i dimecres	17'30-18'15 h	de 4 a 5 anys (15-14)	71,33 €	148,61 €
dissabtes	10-10'45 h	de 4 a 5 anys (15-14)	39,30 €	77,67 €

## INFANTILS - CAVALLETS (de 6 a 13 anys) (13-06) preus trimestrals

dilluns i dimecres	18'30-19'15 h	68,44 €	142,08 €
dimarts i dijous	18'30-19'15 h	68,44 €	142,08 €
dissabtes	11-11'45 h / 12-12'45 h	36,36 €	74,98 €

## METODOLOGIA DE TREBALL

**Familiarització:** adaptació al medi aquàtic i al seu entorn

**Respiració:** adaptar la respiració del medi terrestre a l'aquàtic

**Flotació i equilibri:** aconseguir un bon domini del cos dins l'aigua

**Propulsió:** aprenentatge dels desplaçaments

**Salts:** treballar les entrades a l'aigua

**Jocs:** jocs psicomotrius dins l'aigua per facilitar els altres processos

Tots aquests aspectes es portaran a terme, en funció de l'edat i el nivell de cada alumne/a, i augmentarà la dificultat a mesura que vagi evolucionant, fins a arribar al treball específic de la tècnica dels estils.

## NORMATIVA

- És obligatori l'ús de casquet de bany, xanquetes de natació, tovallola i banyador de piscina. Les xanquetes de dit estan prohibides.
- Tot l'equip de piscina ha d'anar marcat amb el nom i cognom de l'alumne (petits).
- L'accés als vestidors de grup serà amb una antelació màxima de 15 minuts a l'inici de la classe.
- Els alumnes de 2 a 5 anys (petits) entren acompanyades al vestidor amb una sola persona, el sexe de l'acompanyant marca l'entrada al vestidor corresponent.
- El personal tècnic de piscina recull i torna a deixar els alumnes davant l'ascensor de peus nets.
- Els alumnes a partir de 6 anys (infantils) entren al vestidor sols i surten sols controlats per personal de la instal·lació dins i fora el vestidor.
- Es demana la màxima puntualitat i no es pot menjar dins el vestidor.
- Els acompanyants no podran sortir a la zona de peus nets, ni entrar a la zona de dutxes sense xanquetes.
- La Direcció no es fa responsable dels objectes de valor que es puguin perdre
- Els canvis de grup o nivell dels alumnes anirà en funció del criteri del personal tècnic de la instal·lació.
- No es podrà accedir al mirador mentre hi hagi classe, només la setmana de portes obertes.

## SETMANA DE PORTES OBERTES, INFORMES, FAMÍLIES A L'AIGUA I AQUA-SÈRIES

- Durant la setmana de portes obertes es podrà accedir al mirador per veure la sessió, fer fotos i vídeo per a ús exclusiu sota la vostra responsabilitat.
- Al final del trimestre, cada alumne tindrà un informe amb la valoració del seu procés d'aprenentatge.
- Famílies a l'aigua! classe exclusiva pel grup de petits on cada nen i nena podrà gaudir d'una sessió de jocs i activitats dirigides per tècnics i acompanyats d'un familiar a l'aigua.
- Aqua-sèries infantil, sessió dirigida als grups infantils on els alumnes es posaran a prova participant en diferents sèries de natació.
- Qualsevol dubte adreceu-vos a estacio.nord@ufec.cat

## JÚNIOR (de 14 a 18 anys) preus trimestrals

dilluns i dimecres / dimarts i dijous	19'15-20 h	68,44 €	142,07 €
divendres	18'30-19'15 h	36,36 €	74,98 €
dissabtes	12'45-13'30 h	36,36 €	74,98 €

## ADULTS (de 19 a 59 anys) (iniciació, perfeccionament, manteniment) preus trimestrals

dilluns i dimecres	7'15-8 h / 8-8'45 h / 14'45-15'30 h	74,36 €	152,33 €
	19'15-20 h / 20'45-21'30 h		
dimarts i dijous	7'15-8 h / 8-8'45 h	74,36 €	152,33 €
	19'15-20 h / 20'45-21'30 h		
dijous	14'45-15'30 h	40,71 €	82,21 €
divendres	8-8'45 h / 14'45-15'30 h / 18'30-19'15 h / 19'15-20 h / 20'45-21'30 h	40,71 €	82,21 €
dissabte	8'15-9 h	40,71 €	82,21 €

## SÈNIORS (a partir de 60 anys) (iniciació, manteniment) preus trimestrals

dimarts i dijous (sènior)	10-10'45 h	74,36 €	152,33 €
dimarts i dijous (sènior TR)	10-10'45 h	58,19 €	107,01 €

## DATES D'INSCRIPCIÓ | CURS DE L'1 OCTUBRE AL 20 DE JUNY 2020

TRIMESTRE | inscrit temporada 2018-2019 del 2 al 13 de setembre  
2019-2020 | alumnes nous a partir de dimarts dia 17 de setembre

1r TRIMESTRE 1 octubre - 21 desembre de 2019

2n TRIMESTRE 7 gener - 4 d'abril de 2020

3r TRIMESTRE 14 d'abril - 20 juny de 2020

## HORARI D'INSCRIPCIÓ

dilluns a divendres 9 h a 20 h · dissabtes 9 h a 13 h

## INFORMACIÓ GENERAL

### ELS CURSOS SÓN ANUALS, EL PAGAMENT TRIMESTRAL

- Els júnior, adults i sèniors poden continuar el juliol i al setembre pagant mensualment. (mirar horaris)
- Tots els alumnes que vulguin renovar d'una temporada a l'altra tenen prioritat, 15 dies abans que els alumnes nous (inclosos els nadons que facin el canvi a petits)
- El cobrament del primer trimestre serà en efectiu en el moment de la inscripció. La resta de cobraments seran per domiciliació bancària, un mes abans de l'inici del trimestre.
- Les places són limitades i s'assignaran per rigorós ordre d'inscripció. Si cal, s'obrirà llista d'espera anual.
- Els fills de pares d'abonats, pagaran la tarifa com a abonats, sempre i quan el pare/mare mantinguin la condició (petits, infantils i júnior).
- Els cursos només es duran a terme amb un mínim d'inscrits.
- El curs s'inicia el dia 1 d'octubre i acaba el 20 de juny.
- Abans de l'inici de curs es farà una reunió informativa pels pares dels petits i infantils.

## PER FER LA INSCRIPCIÓ

- Per donar-se d'alta en un curs, cal DNI, dades bancàries i fer el primer pagament en efectiu o targeta.

Inscripcions obertes durant tot el curs (2 set - juny)

## PER DONAR-SE DE BAIXA

- Quan un cursista desitgi donar-se de baixa haurà de comunicar-ho per escrit abans del dia 25 del segon mes del trimestre en curs. No fer-ho, comportarà la no devolució de l'import dels rebuts tramitats.
- Les anul·lacions efectuades després de l'inici de curs no es reemborsaran.