

Iniciació

Activitat que té com a objectiu millorar els desplaçaments a l'aigua com la coneixença i aprenentatge dels estils bàsics de natació.

Perfeccionament

Activitat encaminada a millorar i perfeccionar els quatre estils bàsics de natació.

Entrenament aigües obertes

Activitat intensa a nivell cardiovascular que pretén iniciar a les persones interessades en el món de la natació en aigües obertes.

Màster

Activitat intensa a nivell cardiovascular que pretén combinar el manteniment i millora de la nostra condició física amb l'oportunitat d'iniciar-se en esdeveniments competitius de natació per adults.

Aiguagym

Activitat que consisteix en la pràctica d'exercicis aeròbics dins del medi aquàtic amb suport musical seguint una coreografia.

Aquafit

Sessions de condicionament físic general i específic ja que combina exercicis de treball cardiovascular, tonificació i flexibilitat.

Horaris

ACTIVITATS AQUÀTIQUES ADULTS

HORARIS	ESPAI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
9 a 9:45h	PPP PP			AIGUAGYM		AIGUAGYM
9 a 9:50h	PP		INICIACIÓ			INICIACIÓ
18:30 a 19:15h	PPP	AIGUAGYM				
19 a 19:45h	PPP		AIGUAGYM		AIGUAGYM	
19 a 19:50h	PP	INICIACIÓ		INICIACIÓ		
19 a 20:30h	PP				MÀSTER	
19:30 a 20:15h	PPP	AQUAFIT				
20 a 20:50h	PP	PERFECC.	PERFECC.	PERFECC.		
20 a 21h	PP	ENT.AIGÜES OBERTES			ENT.AIGÜES OBERTES	

PREUS

**Iniciació
Perfeccionament
Màster**
1dia/setmana

No soci → 67.40€ Soci → 53.92€

Entrenament aigües Obertes
2 dies/setmana

No socis → 126.15€ Socis → 100.92€

**Aiguagym
Aquafit**
1 dia/setmana

No soci → 79.30€ Soci → 63.44€

Preu corresponen al trimestre

Vine i t'informarem



ACTIVITATS AQUÀTIQUES PER ADULTS

Temporada 2020-2021

C/Concepció Ducloux s/n
Telf. 972702356
Adreça electrònica
esports@ajripoll.cat
PISCINA MUNICIPAL DE
RIPOLL

