



## ACTIVITATS EXTRAESCOLARS

### GRAELLA EXTRAESCOLARS - Piscina

HORARIS	ESPAI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
16:30 a 17:25h	Piscina gran			E.N. 1er A 3ER ESO (2 grups)	E.N.4ART ESO-BATX.	
17:30 a 18:25h	Piscina Gran		E.N.1er -2on P (2 grups)		E.N.3ER-4ART Prim.	
17:30 a 18:10h	Piscina Petita	AIGUAJOC I3 (2grups)	AIGUAJOC I4 (2 grups)	AIGUAJOC I3 (1 grup) AIGUAJOC I3+I4 (1grup)	AIGUAJOC I4 AIGUAJOC I5	
18:20 a 19h	Piscina Petita	AIGUAJOC I5			AIGUAJOC i5	
18:30 a 19:25h	Piscina Gran		E.N.5È-6È P E.N.3ER-4ART P		E.N.5È-6È P	

### ESCOLA DE NATACIÓ

#### Descripció

Activitat dirigida a qui tingui una mica d'autonomia dins el medi aquàtic. L'objectiu és assolir una base àmplia i genèrica a través del treball de les habilitats aquàtiques. Dirigida a infants de 1er de primària a 2on de batxillerat.

### AIGUAJOC

#### Descripció

Activitat lúdica a l'aigua on, mitjançant jocs, es treballen les habilitats aquàtiques per tal d'afavorir un bon domini aquàtic de l'infant. L'objectiu és descobrir el medi aquàtic i assolir, de manera progressiva, una bona adaptació i una autonomia mínima a l'aigua.

Els pares acompanyaran als seus fills al vestuari i els ajudaran a canviar, el monitor els recollirà i faran l'activitat sense la presència dels pares.

Activitat encaminada a infants de I3, I4 i I5



## ACTIVITATS DITRIGIDES ADULTS I GENT GRAN

ACTIVITATS ADULTS I GENT GRAN						
HORARIS	ESPAI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
9 a 9:40h	P.Petita		AIGUADOLÇA *		AIGUADOLÇA*	
9 a 9:45h	P.Petita P.Gran			AQUAGYM		AQUAGYM
9 a 9:50h	Gimnàs P.Gran		CARDIO-TONO PERFECC.		CARDIO-TONO	INICIACIÓ
10:20 a	Gimnàs		IOGA		IOGA	
16:25 a 17:15h	Gimnàs		FITSALUT *		FITSALUT *	
16:30 a 17:15h	P.Petita	AQUAGYM				
17:30 a 18:45h	Gimnàs		IOGA		IOGA	
17:30 a 18:20h	P.Gran Gimnàs	AQUAPOWER		FITPILATES		
18:30 a 19:20h	P.Gran Gimnàs	INICIACIÓ CARDIO-TONO		PERFECCIONAMENT CARDIO-TONO		
19 a 20:15h	Gimnàs		IOGA		IOGA	
19:10 a 19:55h	P.Petita		AQUAGYM		AQUAFIT	
19:30 a 20:15h	P.Petita	AQUAGYM		AQUAGYM		
19:30 a 20:20h	P.Gran		PERFECC.		PERFECC.	
19:30 a 20:30h	P.Gran	GRUP ENTRENAMENT		GRUP ENTRENAMENT		



## ACTIVITATS ADULTS

### INICIACIÓ

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

### PERFECCIONAMENT

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

### GRUP D'ENTRENAMENT

**Descripció** Activitat intensa a nivell cardiovascular que pretén combinar el manteniment i millora de la nostra condició física mitjançant l'entrenament de la natació.

### AQUAGYM

**Descripció** Activitat que consisteix en la pràctica d'exercicis aeròbics dins del medi aquàtic amb suport musical seguint una coreografia. Gràcies al ritme de la música es facilita la realització dels exercicis i, a més, es fan coreografies divertides.

### AQUAFIT

**Descripció** Sessions de condicionament físic general i específic ja que combina exercicis de treball cardiovascular, tonificació i flexibilitat. Es tracta d'una activitat aeròbica en la que aprofitem la resistència natural de l'aigua per a intensificar l'activitat.

### AQUAPOWER

**Descripció** Activitat intensa de condicionament físic general i específic ja que combina exercicis de treball cardiovascular dins el medi aquàtic amb una tonificació general del cos fora del medi. Treball combinat de força-resistència.



## CARDIOTONO

<b>Descripció</b>	Activitat encaminada a treballar la condició física general del cos i millorar així la nostra forma física. Existeix treball cardiovascular, treball de força, de flexibilitat, coordinació,... sempre adaptant aquest treball a les possibilitats i al ritme de treball de cadascú.
-------------------	--

## FITPILATES

<b>Descripció</b>	Activitat encarada a enfortir la musculatura mitjançant una cadència de moviments fluids. Ajuda a millorar la coordinació, la flexibilitat i el to muscular mitjançant la concentració, la precisió, la respiració, el control, la fluïdesa del moviment i la centralització la qual estableix que el centre del cos és la musculatura abdominal.
-------------------	---

## IOGA

<b>Descripció</b>	Activitat ancestral que té com a objectiu relaxar-se, tenir equilibri, desenvolupar la ment i augmentar la capacitat de concentració. El ioga facilita el desenvolupament de les actituds físiques i mentals i ajuda a potenciar la presa de consciència, d'atenció i concentració.
-------------------	---

## ACTIVITATS GENT GRAN

### INICIACIÓ

<b>Descripció</b>	Activitat que té com a objectiu millorar els desplaçaments a l'aigua com la coneixença i aprenentatge dels estils bàsics de natació. Encaminat a persones grans o pensionistes
-------------------	---

### AIGUADOLÇA

<b>Descripció</b>	Consisteix en fer exercicis suaus dins del medi aquàtic que ens permeti guanyar força, resistència aeròbica, coordinació, flexibilitat i elasticitat muscular. L'aigua ens redueix l'impacte en les articulacions i això ens permet treballar de forma global tot el cos.
-------------------	---



## FITSALUT

### Descripció

Consisteix en tonificar de forma global totes les parts del cos tenint en compte les patologies que cadascú dels usuaris pateix. Existeix treball cardiovascular, treball de força, de flexibilitat, coordinació, equilibri,.. sempre adaptant aquest treball a les seves possibilitats i al seu ritme de treball.

És una activitat encarada a persones adultes i a gent gran amb un nivell baix de condició física.

### Inscripcions

- Per tal de facilitar el tràmit d'inscripció, aquelles persones inscrites l'últim trimestre de l'any anterior, automàticament continuen apuntades a l'activitat a excepció de que no confirmin la seva continuïtat.  
Per tant, cal recordar **confirmar la continuïtat a la recepció** de la piscina si no es perdrà la plaça.
- Per tramitar una **inscripció nova**, dirigir-se al taulell de la recepció de la piscina i formalitzar la inscripció a partir del **22 d'agost del 2023**.
- **Ser abonat de la piscina dona dret a gaudir d'un 20% de descompte en totes les activitats que organitza el Servei de l'Esport: ioga, aquagym, aquafit, iniciació,...** (excepte els cursos de natació escolar).