



Can Felipa
centre esportiu municipal

El teu moment del dia!

CURSETS DE NATACIÓ

AL CEM CAN FELIPA TROBAREU TOT UN VENTALL DE CURSETS DE NATACIÓ ADREÇAT A TOTES LES EDATS I NIVELLS. EN ELS NOSTRES CURSOS PODREU ASSOLIR DES DE LA FAMILIARITZACIÓ AMB EL MEDI FINS A CURSOS DE DOMINI I PERFECCIONAMENT DELS ESTILS .

TAMBÉ OFERIM ALS NOSTRES USUARIS TOT UN SEGUIT D'ACTIVITATS AQUÀTIQUES DIRIGIDES PELS NOSTRES TÈCNICS ESPECIALISTES. AQUESTES SÓN: AQUAMATER, AQUAGIM I AQUADEP.

Cursets per a nadons (de 6 mesos a 3 anys)

Activitat conjunta entre pare/mare i fill que es desenvolupa a la piscina petita i té com a objectiu familiaritzar-se per primera vegada amb el medi aquàtic. La sessió té una durada de 30 minuts. on es realitzen diferents exercicis d'adaptació al medi amb l'ajuda de material auxiliar adequat.

Funcionament: Han d'accedir al curs acompanyat d'un adult o d'un únic familiar. Al llarg del curs es realitzarà una sessió especial on podran accedir dos familiars. Tant l'acompanyant com el nadó poden entrar amb el cotxet i canviar-se a l'interior del vestidor. El cotxet es deixarà a la zona de canviador de nadons durant la sessió.

Material necessari per al nadó: Banyador, casquet de bany (opcional) i aquells que no tinguin control de l'esfínter hauran de portar bolquer d'aigua.



Cursets infantils (de 3 a 14 anys)

Cursets destinats a nens i nenes on es treballen en diferents grups reduïts segons edats i nivells. Els nivells van des de la iniciació o adaptació al medi fins a l'aprenentatge i perfeccionament dels diferents estils. La durada de la sessió és de 45 minuts.

El primer dia del curset es fa una prova de nivell a cada alumne per tal de determinar el grup més adequat per a cadascú. L'activitat, es fa, segons el cas, a la piscina petita o a la piscina gran. En cada grup hi han uns objectius marcats diversos: control de l'apnea, flotació, propulsió de peus, tècniques d'estils, entre d'altres.

Funcionament: Els alumnes menors de 7 anys accediran amb un acompanyant per nen/a per la porta cancel·la. Aquests es canviaran als vestuaris infantils. El monitor recollirà els alumnes i al finalitzar la sessió els acompanyarà un altre cop fins al vestuari. Durant la durada de la sessió els pares i/o acompanyants no podran estar a la zona de passadissos, grades, etc.

A partir dels 7 anys, el alumnes accediran sense acompanyants.

Categories per edat:

- Peixets (de 3 a 5 anys)
- Cavallets (de 6 a 11 anys)
- Dofins (de 12 a 14 anys)

Cursets per a adults i gent gran (a partir dels 16 anys)

- **Grups d'iniciació** per a aquells que necessiten una adaptació al medi, tenen por a l'aigua, mai han fet un curset o es troben insegurs.
- **Grups de manteniment i perfeccionament** amb un cert nivell, on volen començar a treballar la mecànica d'estils.
- Cursets de natació per a **Gent Gran**: sessions destinades per a persones majors de 60 anys.

Activitats dirigides aquàtiques per a adults (a partir dels 16 anys)

Totes les sessions tenen una durada de 45 minuts.

- **Aquamater:** Activitat dirigida adreçada per a dones embarassades. En aquestes sessions es treballa la condició física en general amb l'objectiu de fer més suau i fàcil l'embaràs.
- **Aquagim:** Activitat dirigida desenvolupada a la piscina petita al ritme de la música. L'objectiu és treballar tot el cos mitjançant diferents exercicis la tonificació, la resistència i l'elasticitat. Degut a que els exercicis es realitzen en el medi aquàtic, el risc de lesions es molt menor i les articulacions pateixen molt menys. És aconsellat per a gent gran.
- **Aquadep:** Activitat dirigida que es desenvolupa en la piscina fonda. L'objectiu és millorar la condició física en general mitjançant diferents exercicis al medi aquàtic.

NORMATIVA I FUNCIONAMENT GENERAL

- Es prega màxima puntualitat a l'hora d'inici dels cursets i la recollida dels nens.
- Heu d'accedir a la instal·lació per la porta cancel·la presentant prèviament el carnet a la recepció del Centre. Al finalitzar el curset, s'haurà d'abandonar la instal·lació, llevat el cas que sigueu abonats.
- Material (a partir de 3 anys): Banyador, xanquetes, casquet de bany i tovallola.
- Es programarà, amb previ avís i amb les respectives notificacions, una sessió de portes obertes trimestrals dins l'horari de cada curset.

CALENDARI DE L'ACTIVITAT

- Durada del curs durant l'any:
 - Els cursets de natació comencen a l'octubre i finalitzen al juny.
 - Els grups de peixets, cavallets i dofins segueixen el calendari escolar.
 - La resta de grups: nadons i adults (a partir dels 16 anys) segueixen el calendari anual del Centre.
- Al juliol CEM Can Felipa programa cursets de natació intensius. Consulteu informació al Centre.

INSCRIPCIONS

- Per a formalitzar la inscripció és necessari portar:

RENOVACIÓ DE PLAÇA

- Full oficial de la instal·lació omplert.
 - * En els casos de renovació no cal aportar la documentació de la primera inscripció.

NOVA INSCRIPCIÓ

- Full oficial de la instal·lació omplert.
- Fotocòpia DNI o llibre de família (full de la persona inscrita).
- Fotografia recent mida carnet.
- Import del primer pagament en efectiu o targeta.
- En cas dels nadons: És imprescindible que estiguin vacunats de Difteria-Tetanos-Tosferina.
 - * Si no heu lliurat còpia en un altre curset cal que la feu arribar a la recepció del centre.

• Anul·lació de la baixa:

- Abans de la data d'inici del curset es retornarà el 80% del import.
- Un cop començat el curset no es retornarà cap import a excepció de motius mèdics, previ document mèdic on especifiqui la impossibilitat de fer esport. En aquests tipus de casos, es retornarà el 60% del import proporcional.
- Anul·lació de la inscripció comporta la pèrdua de la plaça.





El teu moment del dia!

C/ Pallars 277 - 08005 Barcelona

Tel. 933 086 095

canfelipa@canfelipa.com

Fax. 933 071 004

www.canfelipa.com

Ajuntament  de Barcelona

Districte de Sant Martí