

Tarifes

Nadons de 6 a 36 mesos

3 dies a la setmana

-5 setmanes:

Soci: 95 € / Fill de soci: 110 € / No soci: 135 €

-5+2 setmanes:

Soci: 130 € / Fill de soci: 150 € / No soci: 180 €



Infantil de 3 a 12 anys

3 dies a la setmana

-5 setmanes:

Soci: 85 € / Fill de soci: 95 € / No soci: 115 €

-5+2 setmanes:

Soci: 115 € / Fill de soci: 130 € / No soci: 155 €

5 dies a la setmana

-5 setmanes:

Soci: 110 € / Fill de soci: 125 € / No soci: 150 €

-5+2 setmanes:

Soci: 150 € / Fill de soci: 170 € / No soci: 205 €



Joves/Adults a partir de 13 anys

3 dies a la setmana

-5 setmanes:

Soci: 75 € / No soci: 95 €

-5+2 setmanes:

Soci: 100 € / No soci: 130 €



📍 CLUB ESPORTIU CT LA BISBAL

Ctra. Castell d'Empordà s/n

17100 La Bisbal d'Empordà

☎ 972 64 55 68 - 619 221 362

✉ centreesportiu@ctlabisbal.com

Horari oficina:

🕒 Dill a Div 9 h a 21 h.



Escola de Natació

ESTIU 2024

Aprofita l'estiu per refrescar-te, divertir-te, aprendre a nedar i perfeccionar la tècnica.

Classes de Natació per a tots els nivells i edats.

Places limitades! (màxim 10 alumnes per grup).

Curs intensiu!

Opció 1: del 25 de juny al 26 de juliol (5 setmanes)

Opció 2: del 25 de juny al 9 d'agost (5+2 setmanes)

Inscripcions

Obertes a partir del 29 de maig, online a la web.



Nivells



Nadons

Poc a poc comencem a adaptar-nos al medi aquàtic, aprenem a ser autònoms i ens ho passem molt bé jugant amb les nostres mares i pares.



Perfeccionament de la tècnica dels estils I

No hi ha res del crol i l'esquena que se'ns resisteixi, és per això que intentem aprendre també l'estil de braça. Les immersions amb desplaçaments són el nostre punt fort.



Adaptació al medi aquàtic I

Desenvolupem les habilitats motrius bàsiques, fem entrades i sortides amb i sense ajuda a l'aigua i experimentem amb diferents conceptes sense oblidar-nos que encara ens estem adaptant al medi aquàtic.



Perfeccionament de la tècnica dels estils II

Som capaços de nedar llargues distàncies de crol i esquena. Com a nedadors experts en braça, els desplaçaments subaquàtics són poca cosa per a nosaltres, així que ens esforcem a realitzar els viratges i aprendre l'estil de papallona.



Adaptació al medi aquàtic II

Comencem a treballar els moviments propulsius sense ajuda, amb material auxiliar i saltem sols a l'aigua. Aprenem i seguim guanyant confiança en el medi aquàtic.



Entrenament i competició

Som els reis i les reines de la piscina, no hi ha ningú que ens pugui fer ombra! Els quatre estils són la nostra especialitat. A més ens agrada ajuntar-nos per jugar a waterpolo.



Domini i autonomia. Iniciació a la tècnica I

Encara no som gaire ràpids, però són constants! Ens agrada experimentar conceptes com la flotació o lliscaments, fem petites immersions i treballem per arribar a fer desplaçaments sense material auxiliar.



Joves i adults

Volem millorar la nostra condició física de forma saludable, aprenent i perfeccionant els diferents estils de natació. A més ens agrupem per nivells depenent de les nostres necessitats.



Domini i autonomia. Iniciació a la tècnica II

Sabem saltar des del bloc de sortida, coordinem els estils de crol i esquena en tota la piscina i a més som capaços de baixar a les profunditats.



Equip de competició

Els taurons ens agrada competir. Entrenem per treure el nostre màxim rendiment sense deixar de banda el plaer de nedar i aprendre en grup.

Horaris



Nadons

Dilluns, dimecres i divendres de 16 a 17 h
Sessions de 30 minuts.
-De 6 a 18 mesos: 16 h.
-De 18 a 38 mesos: 16:30 h.



Infantil inicial

Sessions de 45 minuts.
De dilluns a divendres a les 16, 17 i 18 h.



Infantil mig

Sessions de 45 minuts.
De dilluns a divendres a les 17 i 18 h.



Infantil avançat Equip de competició Joves

Sessions de 60 minuts.
Dimarts, dijous i divendres a les 18 h.

Adults

Sessions de 50 minuts.
Dilluns, dimecres i divendres a les 20 h i a les 20:40h.

*L'horari definitiu per a cada alumne/a serà confirmat per l'equip de piscina abans de començar el curs.

**Per formar un grup caldrà un mínim 4 alumnes/as.

Quadre de grups provisional:

| | Dilluns | Dimarts | Dimecres | Dijous | Divendres |
|---------|---------|---------|----------|--------|-----------|
| 16 h | | | | | |
| 16:30 h | | | | | |
| 17 h | | | | | |
| 18 h | | | | | |