



Club Natació Sabadell

Centre Gran Via • Carrer Montcada, 2 Centre Can Llong • Carrer Budapest, 1 ☎ 93 748 44 00

www.nataciosabadell.cat facebook.com/CNSabadell twitter.com/CN_Sabadell instagram.com/cnsabadell



CNS ACTIVITATS AQUÀTIQUES

TEMPORADA 2021-2022
Club Natació Sabadell

PER A NADONS I INFANTS

DEL 13 DE SETEMBRE DE 2021 AL 19 DE JUNY DE 2022



CNS ACTIVITATS AQUÀTIQUES

TEMPORADA 2021-2022
Club Natació Sabadell

PER A NADONS I INFANTS

DEL 13 DE SETEMBRE DE 2021 AL 22 DE JUNY DE 2022





ACTIVITATS AQUÀTIQUES

TEMPORADA 2021-2022

PER A NADONS I INFANTS

DEL 13 DE SETEMBRE DE 2021 AL 22 DE JUNY DE 2022

NADONS

Sessions de 40 minuts

Introducció, ambientació i estimulació corporal en el medi aquàtic adreçada a nadons de 3 a 24 mesos. Temperatura de l'aigua i de l'ambient especialment adequades, profunditat de les piscines entre 0,5-1m. Bany sempre acompanyat de la mare o el pare.

INFANTS

Sessions de 40 minuts

Per a nens/es de 2 a 4 anys (5 anys si no han fet mai curssets). Familiarització, flotacions i petits desplaçaments.

ENSENYA 1 (ENSENYAMENT 1)

Sessions de 45 minuts

Per a nens/es de 3 a 5 anys. Autonomia en el medi aquàtic i desenvolupament de les diferents flotacions i desplaçaments. Han de nedar 2-3 metres sense material auxiliar.

ENSENYA 2 (ENSENYAMENT 2)

Sessions de 45 minuts

Per a nens/es de 6 a 9 anys. Iniciació als estils de natació. Han de nedar 10 metres sense material auxiliar.

PERFECCIONA (PERFECCIONAMENT)

Sessions de 45 minuts

Per a nens/es de 7 a 11 anys que nedin els 25m crol amb facilitat i 25m esquena.

ENTRENA (ENTRENAMENT)

Sessions de 45 minuts

Per a nois/es d'11 a 16 anys. Per millorar el nivell físic i tècnic en natació i activitats aquàtiques.

ENTRENA ESPORT AQUA

[ENTRENAMENT D'ESPORT AQUÀTICS]

Sessions de 90 minuts

(Subjecte a prova de nivell). Enfocat a treure el màxim rendiment convinant estiraments, entrenaments en sec i de competició.

CLASSES PARTICULARS DE NATACIÓ

Sessions de 30 minuts

Cursets personalitzats amb diferents objectius i a hores determinades.

CLASSES PARTICULARS DE NATACIÓ
178'20€
 pack de 10 sessions de 30 minuts

PREUS CURSOS

OPCIONS	NADONS (3 a 24 mesos)			INFANTS (2 a 4 anys)			ENSENYAMENT 1 (3 a 5 anys)		
	dissabte mensual	dissabtes		1 dia	2 dies	dissabtes	1 dia	2 dies	dissabtes
SOCIS	28,80 €	233,40 €		32,50 €	43,30 €	263,70 €	21,10 €	37,10 €	168,60 €
FILL SOCIS		+30%			+30%			+30%	
NO SOCIS		+60%			+60%			+60%	

OPCIONS	ENSENYAMENT 2 / PERFECCIONAMENT / ENTRENAMENT			ENTRENA ESPORTS AQUA		CLASSES PARTICULARS DE NATACIÓ Mínim 1 sessions de 30 min.
	1 dia	2 dies	dissabtes	2 dies	3 dies	
SOCIS	17,50 €	34,10 €	133,80 €	40,90 €	52,60 €	18,20 € / sessió
FILLS SOCIS		+30%			+30%	..
NO SOCIS		+60%			+60%	38,10 € / sessió

Dissabtes: Preu de tota la temporada.

HORARIS CENTRE GRAN VIA

HORARI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
17:15	INFANTS	INFANTS	9:15 INFANTS
18:00	INFANTS ENSENYA 1 ENSENYA 2 PERFECCIONA	INFANTS ENSENYA 1 ENSENYA 2 PERFECCIONA	INFANTS ENSENYA 1 ENSENYA 2	INFANTS ENSENYA 1 ENSENYA 2 PERFECCIONA	INFANTS ENSENYA 1 ENSENYA 2 PERFECCIONA	10:00 NADONS 10:45 INFANTS ENSENYA 1 ENSENYA 2
18:45 20:15	ENSENYA 2 PERFECCIONA	ENSENYA 1 ENSENYA 2 PERFECCIONA	ENSENYA 1 ENSENYA 2 PERFECCIONA	ENSENYA 1 ENSENYA 2 PERFECCIONA	ENSENYA 1 ENSENYA 2 PERFECCIONA ENTRENAMENT	11:30 NADONS ENSENYA 1 ENSENYA 2
19:30	..	ENTRENAMENT ESPORT AQUA	..	ENTRENAMENT ESPORT AQUA	..	12:15 ENSENYA 1 ENSENYA 2 PERFECCIONA

HORARIS CENTRE CAN LLONG

HORARI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
17:00	INFANTS	INFANTS ENSENYA 1 ENSENYA 2	INFANTS	INFANTS ENSENYA 1 ENSENYA 2	INFANTS ENSENYA 1 ENSENYA 2	9:15 INFANTS 10:00 NADONS INFANTS
17:45	ENSENYA 1 ENSENYA 2	INFANTS ENSENYA 1 ENSENYA 2	ENSENYA 1 ENSENYA 2	ENSENYA 1 ENSENYA 2	ENSENYA 1 ENSENYA 2	10:45 ENSENYA 1 11:30 ENSENYA 2
18:30	INFANTS ENSENYA 1 ENSENYA 2 PERFECCIONA	ENSENYA 1 ENSENYA 2 PERFECCIONA	ENSENYA 1 ENSENYA 2 PERFECCIONA	ENSENYA 1 ENSENYA 2 PERFECCIONA	INFANTS ENSENYA 1 ENSENYA 2 PERFECCIONA ENTRENAMENT	12:15 ENSENYA 1 ENSENYA 2 13:00 PERFECCIONA
18:30 20:00	..	ENTRENAMENT ESPORT AQUA	..	ENTRENAMENT ESPORT AQUA	..	
19:15 20:45	ENTRENAMENT ESPORT AQUA	ENTRENAMENT ESPORT AQUA	ENTRENAMENT ESPORT AQUA	ENTRENAMENT ESPORT AQUA	ENTRENAMENT ESPORT AQUA	
19:15	ENSENYA 1 ENSENYA 2 PERFECCIONA	PERFECCIONA	ENSENYA 1 ENSENYA 2 PERFECCIONA	PERFECCIONA	ENSENYA 2 PERFECCIONA	

Durant les vacances escolars no hi ha curs de dissabtes.
Temporada de cursets de dissabtes de setembre a juny.

Club Natació Sabadell