



## ESPLAI INFANTIL

**De 4 a 12 anys**

### DATES INSCRIPCIÓ

socis: del 3 al 31 de maig  
no socis: del 1 al 11 de juny

🕒 **Del 28 de juny al 23 de juliol**

*De 09.00 a 13.00*  
50 places (mitja jornada)

*Preus socis / es:* 215'50 €

*Preus no socis / es:* 277'50 €

*De 09.00 a 17.00*  
30 places (jornada completa)

*Preus Socis / es:* 302'50 €(no inclou dinar)

*Preus no Socis / es:* 375'00 €(no inclou dinar)

🕒 **Del 23 d'agost al 3 de setembre**

*De 09.00 a 13.00*  
50 places (mitja jornada)

*Preus socis / es:* 125'30 €

*Preus no socis / es:* 164'00 €

## CURSETS DE NATACIÓ INFANTILS

**De 3 a 13 anys**

**Intensius (De dilluns a divendres)**

### DATES INSCRIPCIÓ

socis: del 3 al 31 de maig  
no socis: del 1 al 11 de juny

🕒 **Del 28 de juny al 23 de juliol**

*De 11.15 a 12.05 hores* (iniciació/perfeccionament)

*De 16.15 a 17.05 hores* (iniciació/perfeccionament)

*De 17.15 a 18.05 hores* (iniciació/perfeccionament)

*De 18.15 a 19.05 hores* (iniciació/perfeccionament)

*De 19.15 a 20.05 hores* (iniciació/perfeccionament)

*Preus socis* 60'50 €

*Preus no socis* 85'00 €

🕒 **Del 23 d'agost al 3 de setembre**

*De 11.15 a 12.05 hores* (iniciació/perfeccionament)

*De 16.15 a 17.05 hores* (iniciació)

*Preus socis* 40'20 €

*Preus no socis* 56'00 €

## ESCOLA D'ESTIU DE WATERPOLO

**Per a nascuts del 2.000 al 2.004**

**Imprescindible saber nedar**

🕒 **Del 28 de juny al 16 de juliol**

*De 18.00 a 19.00 hores*

*Preus socis* 40'00 €

*Preus no socis* 50'00 €

## CURSETS DE NATACIÓ PER A ADULTS

### A partir de 14 anys

De 07.00 a 07.45

- Dilluns, dimecres i divendres

De 08.30 a 09.15

- Dilluns, dimecres i divendres.  
- Dimarts i dijous

De 09.15 a 10.00

- Dilluns, dimarts, dimecres i dijous

De 14.15 a 15.00

- Dimarts i dijous (perfeccionament)

De 19.30 a 20.15

- Dilluns, dimecres i divendres (iniciació)  
- Dimarts i dijous (perfeccionament)

De 20.15 a 21.00

- Dilluns i dimecres (iniciació)  
- Dimarts i divendres (perfeccionament)

### Preus mensuals Socis/es dels cursos de...

|        |         |
|--------|---------|
| 2 dies | 24.60 € |
| 3 dies | 33.10 € |
| 4 dies | 41.60 € |

### Preus mensuals No socis/es dels cursos de...

|        |         |
|--------|---------|
| 2 dies | 33.10 € |
| 3 dies | 50.10 € |
| 4 dies | 66.90 € |

## AIGUAGIM

De 07.45 a 08.30

- Dilluns, dimecres i divendres

De 09.15 a 10.00

- Dilluns, dimecres i divendres

De 09.30 a 10.15

- Dimarts i dijous

De 10.30 a 11.15

- Dimarts i dijous

De 14.30 a 15.15

- Dilluns, dimecres i divendres

De 15.15 a 16.00

- Dimarts i dijous

### Preu mensual Socis/es dels cursos de...

|        |         |
|--------|---------|
| 2 dies | 17.00 € |
| 3 dies | 21.40 € |

### Preu mensual No socis/es dels cursos de...

|        |         |
|--------|---------|
| 2 dies | 34.00 € |
| 3 dies | 42.60 € |

## AIGUA I SALUT

De 11.00 a 11.45

- Dilluns, dimecres i divendres

De 13.30 a 14.15

- Dimarts i dijous

### Preu mensual Socis/es dels cursos de...

|        |         |
|--------|---------|
| 2 dies | 22.20 € |
| 3 dies | 33.50 € |

### Preu mensual No socis/es dels cursos de...

|        |         |
|--------|---------|
| 2 dies | 33.10 € |
| 3 dies | 50.10 € |

## FITNESS I SALUT

|           |               |                   | SALES |   |   | Personal tècnic |
|-----------|---------------|-------------------|-------|---|---|-----------------|
|           |               |                   | 1     | 2 | 3 |                 |
| DILLUNS   | 06:45 - 07:45 | SPINNING          |       |   |   | Carme F.        |
|           | 08:15 - 09:00 | TONIFICACIÓ       |       |   |   | Marta A.        |
|           | 09:30 - 10:30 | FIT GOLD          |       |   |   | Carme F.        |
|           | 13:15 - 14:15 | BODY-PUSH         |       |   |   | Carme F.        |
|           | 14:30 - 15:15 | SPINNING          |       |   |   | J.L. Cano       |
|           | 18:15 - 19:00 | SPINNING - G.A.C. |       |   |   | Imma            |
|           | 20:15 - 20:55 | SPINNING          |       |   |   | Imma            |
| DIMARTS   | 06:45 - 07:45 | PUSH - RELAX      |       |   |   | Carme F.        |
|           | 09:15 - 10:00 | SPINNING          |       |   |   | Carme F.        |
|           | 19:30 - 20:00 | GAC - LATINO      |       |   |   | Imma            |
|           | 20:00 - 20:45 | AROSTEPS          |       |   |   | Imma            |
| DIMECRES  | 06:45 - 07:45 | SPINNING          |       |   |   | Carme F.        |
|           | 08:15 - 09:00 | AEROSTEPS         |       |   |   | Marta A.        |
|           | 09:30 - 10:30 | FIT GOLD          |       |   |   | Carme F.        |
|           | 13:15 - 14:15 | ESTIRAMENTS       |       |   |   | Carme F.        |
|           | 20:00 - 20:40 | BODY-PUSH         |       |   |   | Imma            |
|           | 20:45 - 21:30 | SPINNING          |       |   |   | Imma            |
| DIJOUS    | 06:45 - 07:45 | ESTIRAMENTS       |       |   |   | Carme F.        |
|           | 09:15 - 10:00 | SPINNING          |       |   |   | Carme F.        |
|           | 13:15 - 14:15 | BODY-PUSH         |       |   |   | Carme F.        |
|           | 14:00 - 14:45 | SPINNING          |       |   |   | J.L. Cano       |
|           | 19:30 - 20:00 | ABDOMINALS        |       |   |   | Imma            |
|           | 20:00 - 20:45 | AEROBIC - PUSH    |       |   |   | Imma            |
| DIVENDRES | 06:45 - 07:45 | SPINNING          |       |   |   | Carme F.        |
|           | 08:00 - 08:45 | AEROBIC           |       |   |   | Marta A.        |
|           | 09:30 - 10:30 | FIT GOLD          |       |   |   | Carme F.        |
|           | 18:15 - 19:00 | SPINNING          |       |   |   | Imma            |
|           | 20:15 - 21:00 | SPIN-GAC          |       |   |   | Imma            |

| DISTRIBUCIÓ DE LES SALES |                 |
|--------------------------|-----------------|
| SALA 1                   | Sala Spinning   |
| SALA 2                   | Poliesportiu    |
| SALA 3                   | Sala Polivalent |

**Inclou:** Tonificació, Fit Gold, Body-Push, Push-Relax, Gac Latino, Aerosteps, Estiraments, Aeròbic-Push...

**Preu mensual del servei:** 8.50 €

**Preu Spinning:** 16 €(10 sessions)