



estiu
2018

Aprèn a nedar
CURSOS
de natació
intensius

Piscines
municipals
Capdepera

Fona
esport

capdepera
activa

Horari dels cursos de natació d'estiu

HORARI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
8:30-9:20		Aquagym		Aquagym	
09:20-10:10	Natació adults	Balenes i Taurons	Natació adults	Balenes i Taurons	adults/ Balenes
10:10- 11:00	Natació gent gran	Natació adults	Natació gent gran	Natació adults	gent gran
11:00-11:30	Ferrerets*	Crancs	Ferrerets*	Crancs	Ferrerets*
11:30-12:10	Pingüins	Pops i Dofins	Pingüins	Pops i Dofins	Pingüins
16:00-16:40	Pingüins	Pingüins	Pingüins	Pingüins	Pingüins
	Pops i Dofins	Pops i Dofins	Pops i Dofins	Pops i Dofins	
16:40-17:10	Ferrerets	Ferrerets	Ferrerets	Ferrerets	Ferrerets
	Crancs	Crancs	Crancs	Crancs	
17:10-17:40	Ferrerets	Ferrerets	Ferrerets	Ferrerets	Crancs
	Crancs	Crancs	Crancs	Crancs	
17:40-18:20	Pingüins	Pingüins	Pingüins	Pingüins	Pops i Dofins
	Pops i Dofins	Pops i Dofins	Pops i Dofins	Pops i Dofins	
18:20-19:10	Balenes i Taurons	Balenes i Taurons	Balenes i Taurons	Balenes i Taurons	Natació adults/ Balenes
	Natació adults	Natació adults	Natació adults	Natació adults	
19:10-20:00	Aquagym	Aquagym	Aquagym	Aquagym	Aquagym
		iniciació adults		iniciació adults	

Breu descripció dels cursos

Programa	Edat	Durada
Crancs	Nadons entre 6 m. i 2,5 anys + pare/mare	30'
	Familiarització, confiança, entrades a l'aigua i esquema corporal.	
Ferrerets	3-4 anys	30'
	Propulsió, respiració, flotació, habilitats aquàtiques i higiene.	
Pingüins	4-5 anys	40'
	Flotació, respiració, hab. aquàtiques específiques, crol i esquena (...)	
Pops	6-7 anys	40'
	Habilitats aquàtiques específiques, crol, esquena, braça i inici de papallona, capacitat aeròbica, conceptes de natació i tècnics.	
Dofins	7-8 anys	40'
	Girs, salts d'entrada, apnees, perfeccionament d'estils, capacitat aeròbica i velocitat gestual i conceptes de natació i tècnics.	
Balenes	9-10 anys	50'
	Viratges, variants d'entrades, estils, canvis, perfeccionament tècnic.	
Taurons	11 anys +	50'
	Habilitats de recepció i dissociació, descoordinació voluntària, perfeccionament d'estils, capacitat aeròbica i anaeròbica, competició.	
Adults	15 anys +	50'
	Tècnica de natació de diferents estils des d'un domini bàsic, així com habilitats aquàtiques específiques, cercant un major nivell d'execució i autonomia.	
Aquagym	12 anys +	50'
	Condicció física (capacitat aeròbica i anaeròbica, força i amplitud de moviment) amb diferents exercicis a l'aigua amb una base musical.	
Gent Gran	Adults	50'
	Treball dirigit a gent adulta que vol treballar la coordinació, amplitud de moviment, habilitats aquàtiques en un ambient relaxat al medi aquàtic amb menor gravetat.	
Terapèutica i matronatació	Totes	50'
	Treball de la muscular, millorant la funció cardiovascular, respiratòria. Minvar sobrecàrregues i correcció postural. * Consultar horaris	

Podeu demanar informació i realitzar la inscripció a la **recepció** de les piscines municipals de Capdepera, a **piscinacapdepera@gmail.com** o als telèfons **971 588 197** i **651 102 138** (també whatsapp).

Un cop inscrits/es, caldrà tancar dies i horaris de les sessions a la mateixa piscina. No es podran canviar o recuperar sessions.

Període inscripció: Usuaris/es ja inscrits durant el darrer trimestre, període preferent fins dia 8 de juny. Usuaris/es nous a partir de 11 de juny.