

## ACTIVITATS AQUÀTIQUES

**MATRONATACIÓ** Activitat dirigida a nadons, de 4 a 36 mesos, que es realitza amb el suport dels pares. Descobriment del medi aquàtic.\*

**ESCOLA AQUÀTICA DE 3 A 9 ANYS** Activitat dirigida a la iniciació i el domini del medi aquàtic.\*\*

**ESCOLA AQUÀTICA DE 10 A 17 ANYS** Activitat dirigida al domini del medi aquàtic i al perfeccionament tècnic dels estils.\*\*

**INICIACIÓ PER A ADULTS** Activitat dirigida a adults, d'entre 18 i 64 anys, que no saben nedar o que neden amb dificultats.\*

**INICIACIÓ EDAT D'OR** Activitat dirigida a majors de 64 anys, que no saben nedar o neden amb dificultats.\*

**AIGUAGIM** Exercicis aeròbics orientats a la millora de la condició física i de la mobilitat articular.\*\*/\*\*

**AIGUADOLÇA** Exercicis de gimnàstica suau orientats al manteniment de la condició física i la millora de la mobilitat articular.\*

**NATACIÓ RECREATIVA DE 6 A 14 ANYS** Activitats lúdiques al medi aquàtic per infants. Cal saber nedar.\*\*

## ACTIVITATS TERRESTRES

**AEROSTEP** Activitat que combina moments de coreografia amb exercicis de tonificació (amb o sense step).\*\*\*

**TONOGAC** Activitat que combina exercicis de tonificació i d'estiraments (especial atenció a glutis, abdominals i cames).\*\*

**SPINNING** Activitat cardiovascular amb bicicleta de pinyó fixe.\*\*\*

\* INTENSITAT BAIXA | \*\* INTENSITAT MODERADA | \*\*\* INTENSITAT ALTA

© Ajuntament de Roses | Comunicació i Premsa 2006



# PISCINA MUNICIPAL DE ROSES

## ACTIVITATS ESTIU 2006

AJUNTAMENT DE ROSES



INICI	FINAL	ESPAI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
8.15H	9.00H	PISCINA			AQUAGIM		AQUAGIM	
8.15H	9.00H	PISCINA	EDAT D'OR		EDAT D'OR		EDAT D'OR	
8.15H	9.00H	S. ACTIVITATS		AEROSTEP		AEROSTEP		
8.45H	9.15H	PISCINA						NADONS
9.15H	10.00H	PISCINA	INICIACIÓ 3-5 ANYS	AIGUADOLÇA	INICIACIÓ 3-5 ANYS	AIGUADOLÇA	INICIACIÓ 3-5 ANYS	
9.15H	10.00H	S. ACTIVITATS		TONOGAC		TONOGAC		
9.30H	10.00H	PISCINA						NADONS
10.15H	11.00H	PISCINA		AQUAGIM	AIGUADOLÇA	AQUAGIM	AIGUADOLÇA	NATACIÓ RECREATIVA
10.15H	11.00H	PISCINA	INICIACIÓ 6-9 ANYS		INICIACIÓ 6-9 ANYS		INICIACIÓ 6-9 ANYS	
11.15H	12.00H	PISCINA	ESCOLA 10-13 ANYS		ESCOLA 10-13 ANYS		ESCOLA 10-13 ANYS	
11.15H	12.00H	S. ACTIVITATS		TONOGAC	AEROSTEP	TONOGAC	AEROSTEP	
15.30H	16.15H	PISCINA	AQUAGIM	AIGUADOLÇA	AQUAGIM	AIGUADOLÇA		
16.00H	16.45H	S. ACTIVITATS	TONOGAC	AEROSTEP	TONOGAC	AEROSTEP		
18.15H	19.00H	PISCINA	INICIACIÓ 6-9 ANYS	INICIACIÓ 3-5 ANYS	INICIACIÓ 6-9 ANYS	INICIACIÓ 3-5 ANYS		
19.15H	20.00H	PISCINA	AIGUADOLÇA		AIGUADOLÇA			
19.15H	20.00H	PISCINA	ESCOLA 10-13 ANYS	ESCOLA 14-17 ANYS	ESCOLA 10-13 ANYS	ESCOLA 14-17 ANYS		
19.15H	20.00H	S. ACTIVITATS		TONOGAC		TONOGAC		
20.15H	21.00H	PISCINA	INICIACIÓ ADULTS	AQUAGIM	INICIACIÓ ADULTS	AQUAGIM		
20.15H	21.00H	S. ACTIVITATS	AEROSTEP		AEROSTEP			
20.15H	21.00H	S. SPINNING	SPINNING		SPINNING			
20.45H	21.30H	S. SPINNING		SPINNING		SPINNING		

ACTIVITATS AQUÀTIQUES	EDATS	SESSIONS
AQUAGYM	+ 16 anys	2 x setmana
AIGUADOLÇA	+ 16 anys	2 x setmana

CURSETS	EDATS	SESSIONS
NADONS (preu curs)	de 4 a 36 mesos	8 sessions (2 mesos)
ESCOLA DE NATACIÓ	de 3 a 13 anys	2 x setmana
		3 x setmana
JOVES	de 14 a 17 anys	2 x setmana
		3 x setmana
ADULTS	de 18 a 64 anys	2 x setmana
GENT GRAN	+ 64 anys	3 x setmana
NATACIÓ RECREATIVA	de 6 a 14 anys	1 x setmana

ACTIVITATS DIRIGIDES SALA	EDATS	SESSIONS
AERÒBIC / STEP	+ 16 anys	2 x setmana
TONIFICACIÓ / G.A.C	+ 16 anys	2 x setmana
SPINNING	+ 16 anys	2 x setmana

PREU MENSUAL		
NO ABONATS	ABONATS AIGUA	ABONATS GENERAL
24,00 €	12,00 €	9,00 € inclòs a la quota
24,00 €	12,00 €	9,00 € inclòs a la quota

PREU MENSUAL		
NO ABONATS	ABONATS AIGUA	ABONATS GENERAL
70,00 €	56,00 €	42,00 €
25,00 €	20,00 €	15,00 €
35,00 €	28,00 €	21,00 €
25,00 €	20,00 €	15,00 €
35,00 €	28,00 €	21,00 €
25,00 €	20,00 €	15,00 €
15,00 €	12,00 €	9,00 €
20,00 €	16,00 €	12,00 €

PREU MENSUAL		
NO ABONATS	ABONATS AIGUA	ABONATS GENERAL
24,00 €	12,00 €	9,00 € inclòs a la quota
24,00 €	12,00 €	9,00 € inclòs a la quota
30,00 €	15,00 €	12,00 €

> La Direcció podrà modificar el nombre de sessions, el seu contingut, l'horari i els tècnics que les imparteixen  
> Una sessió pot no impartir-se per impossibilitat de substitució o qualsevol altre raó aliena al centre