

### **MATRONACIÓ** (pares i fills junts)

La millor forma de conviure amb el teu fill. En el medi aquàtic i en un programa de natació pares-fills, en una activitat que definirem com: jocs, plaer, estimul, experiència afectiva que t'aportarà els següents beneficis:

- Desevolupament psocpmotor del nadó.
- Enfortiment del sistema cardiorespiratori.
- Millora del sistema immunològic i de la relaxació.
- Millora i enforteix la relació afectiva i cognitiva pares-nadons.

### **PRE I POSPART (FUTURES MARES)**

Els professionals mèdics relacionats amb la gestant coten les activitats aquàtiques com una de les tècniques alternatives de preparació al part i atenció a la maternitat. Amb una multitud de beneficis. És vital que les mares sàpiguen com ajudar-se i assumir una actitud positiva preparant-se per gaudir d'aquest gran moment.

- Millora en la circulació i tomada venosa.
- Augmenta la resistència muscular orgànica.
- Millora de l'oxigenació de la mare i el fetus durant l'embaràs, etc.

### **AQUAGYM (PER TOTHOM)**

Aquagym és el que coneixem com a "Fitness aquàtic". Mètode que sorgeix de mesclar les activitats aquàtiques amb l'acondicionament físic, oferint resultats favorables per a la seva salut. Sent la seva pràctica tant en piscina profunda com en piscina poc profunda. A diferència d'altres sports pot ser aprofitat per persones de qualsevol edat. Els diversos beneficis que aquest esport pot donar-te són excel·lents.

- Millora de la condició cardio-respiratòria.
  - Augmenta la flexibilitat i control corporal.
  - Augmenta el ritme i l'agilitat.
  - Treballa la coordinació i la lateralitat.
- Aquest entrenament aeròbic t'ajudarà per a l'enfortiment tonificació i fins i tot el treball de relaxació que tant necesites.

### **AQUASALUT**

està indicada per a aquelles persones de mitjana i avançada edat que per les seves limitacions no poden accedir a realitzar un esport i activitat física.

L'Aquasalut actua com a activitat preventiva i social retardant l'ervelliment i millorant la qualitat de vida.

- Millora de la circulació sanguínea.
- Millora de les funcions cardiaques i pulmonars.
- Millora de la tonificació i relaxació muscular...

### **NATACIÓ CORRECTIVA INFANTIL I ADULTS**

La natació, com activitat física recomanada per la majoria dels especialistes en salut al costat dels programes d'activitats aquàtiques per a aquest sector de gent, requereix una programació i un disseny específics amb vista a l'objectiu de la millora de la salut.

Millora la qualitat de vida dels participants i corregir l'escoliosis, la cifosis i la lordosis; mitjançant exercicis i activitats aquàtiques que els ajuda a:

- Prevenir els factors de risc de malaltia o lesió.
- Facilitar una millora postural en el medi aquàtic.
- Millora les seves condicions físiques.
- Fomentar el caràcter lúdic de la prevenció i de la terapia.

grups de 8 a 11 anys, 12 a 16 anys i més de 16 anys.

**TOT AIXÓ HO POSEM A LA TEVA DISPOSICIÓ DE LES MODERNES INSTAL·LACIONS DE L'AJUNTAMENT DE LLOSETA I PER A TOTS.**



**AJUNTAMENT DE LLOSETA**

## **COMPLEX ESPORTIU MUNICIPAL DE LLOSETA PISCINES**



## **ZONA ESPORTIVA ES PUIG**

**TEL.: 971 88 50 58**



**AJUNTAMENT  
DE  
LLOSETA**

PREUS NATACIÓ (quota mensual)

**NATACIÓ ESPORTIVA**

	JUBILATS		JUVENS	
	ADULTS	NO ADULTS	ADULTS	NO ADULTS
Nadons	26 €	36 €	24 €	32 €
Infantil I	24 €	33 €	21 €	29 €
Joves (16-25 anys)	24 €	33 €	21 €	29 €
Adults (26-64 anys)	24 €	33 €	21 €	29 €
Cent Cma Jubilats	23 €	27 €	17 €	23 €
Individual (9-15 anys)	45 €	45 €	30 €	30 €
Individual (+16 anys)	90 €	90 €	60 €	60 €
Nadons (1 sessió)			22 €	28 €
Infantil (1 sessió)			18 €	24 €

**AQUASALUT**

Matronació	33 €	39 €	29 €	35 €
Prei post part	30 €	37 €	25 €	32 €
Aquagym	25 €	35 €	21 €	29 €
Aquas lit (jubilats)	23 €	27 €	17 €	23 €
Tempesta	33 €	39 €	29 €	35 €
Matronació (1 sessió)			27 €	33 €

PREUS NATACIÓ (quota trimestral)

**NATACIÓ ESPORTIVA**

	JUBILATS		JUVENS	
	ADULTS	NO ADULTS	ADULTS	NO ADULTS
Nadons	70 €	100 €	65 €	87 €
Infantil I	64 €	90 €	56 €	80 €
Joves (16-25 anys)	64 €	90 €	56 €	80 €
Adults (26-64 anys)	64 €	90 €	56 €	80 €
Cent Cma Jubilats	56 €	72 €	46 €	62 €
Nadons (1 sessió)			59 €	75 €
Infantil (1 sessió)			49 €	65 €

**AQUASALUT**

Matronació	90 €	105 €	80 €	90 €
Prei post part	80 €	95 €	70 €	80 €
Aquagym	65 €	95 €	56 €	80 €
Aquas lit (jubilats)	56 €	72 €	46 €	62 €
Tempesta	90 €	105 €	80 €	90 €

**NATACIÓ -QUALITAT DE VIDA!!!**

El proposem els següents nivells.

**NADONS (2 a 5 anys)**

Grups	Iniciació Perfeccionament
Freqüència	1, 2 o 3 sessions a la setmana.
Duració	30 minuts.

**INFANTIL (6 a 15 anys)**

Grups	Iniciació Mitja Perfeccionament
Freqüència	1, 2 o 3 sessions a la setmana.
Duració	45 minuts.

**JOVES (16 a 26 anys)**

Grups	Iniciació Mitja Perfeccionament
Freqüència	2 o 3 sessions a la setmana.
Duració	45 minuts.

**ADULTS (+de 26 anys)**

Grups	Iniciació Mitja Perfeccionament
Freqüència	2 o 3 sessions a la setmana.
Duració	45 minuts.

**GENI GRAN (jubilats o pensionistes)**

Grups	Iniciació Perfeccionament
Freqüència	2 o 3 sessions a la setmana.
Duració	45 minuts.

**ACTIVITATS DIRIGIDES**

ABONATS	Trimestral 35 €
NO ABONATS	40 €

**PAGAMENT**

El primer pagament d'inici d'activitats, com d'inici amb l'instal·lació es farà amb efectiu. els següents pagaments es faran per remesa bancària o efectiu. per defecte es considerarà que l'usuari vol continuar amb la quota triada inicialment, per tant es passarà el seu import per remesa bancària. Les remeses bancàries es faran el dia 1/5 de cada mes. les baixes hauran de ser comunicades 15 dies abans de la finalització del mes (Abans del dia 20 del mes). La devolució del rebut bancari serà motiu de cobrament de despesa per devolució.

**SERAN MOTIUS DE BAKA**

La utilització del carnet per altra persona que no sigui el titular.  
L'impagament d'una quota.  
L'incumpliment de les normes bàsiques d'higiene.  
L'ús inadequat de les instal·lacions o personal de la instal·lació.

**DURADA DELS ABONAMENTS I ACTIVITATS DIRIGIDES AMB MONITOR**

Mensual: del dia 1 a dia 30 o 31 de cada mes.  
Trimestral: Gener-Febrer-Marc;  
Abril-Maig-Juny  
Juliol-Agost-Setembre  
Octubre-Novembre-Desembre

Anual: 365 dies.

Programa lliure: Setembre a Juliol. (Mensual-trimestral).

Spinning: Setembre a Juliol.

Natació: Al mateix temps que el calendari escolar, Setembre a Juny.

Natació d'Estiu: Juliol i Agost.

**ABONAMENTS INSTAL·LACIÓ**

A BONAMENTS GIMNÀS I PISCINES S'ILLOSETA				
<b>Anual</b>	175 €	90 €	115 €	85 €
<b>Trimestral</b>	68 €	38 €	48 €	36 €
<b>Mensual (1)</b>		20 €	25 €	20 €
<b>1 dia (piscina ó gimnàs) (1)</b>		3 €	4 €	3 €
<b>1 dia (piscina + gimnàs + jacuzzi)</b>		9 €	11 €	9 €

(1) Els abonaments mensuals i diaris d'una setmana s'acompanyen en concepte.