

## COMPLEX ESPORTIU MUNICIPAL LA PLANA

**Cursos 2017/18**

**A partir del 2 d'octubre**

**Cursos (preus trimestrals amb IVA inclòs)**

**PREUS: (1) Preu del servei**

**(2) Preu per a ciutadans/es empadronats/des a Esplugues.**

### ACTIVITATS AQUÀTIQUES

**En els cursos de 6 mesos a 3 anys és necessària la companyia del pare o la mare durant tota la sessió aquàtica.**

#### Activitats aquàtiques lúdiques per a nadons

Gaudiu amb vostre fill al medi aquàtic mitjançant activitats lúdiques.

#### **Nens i nenes de 6 a 24 mesos**

**NN1:** divendres, 16,00 a 16,45 h

**NN2:** dissabtes, d'11,15 a 12,00 h

**NAN 3:** dissabtes de 12,00 a 12,45h

#### **Nens i nenes de 12 a 24 mesos**

**NN4:** dilluns, de 17,30 a 18,15h

**NN5:** dimarts, de 17,30 a 18,15h

**NN6:** dimecres, de 17,30 a 18,15h

**NN7:** dijous, de 17,30 a 18,15h

**NN8:** divendres de 17,30 a 18,1h

**Preu: (1) 66.16 € (2) 60.13 €**

#### Activitats aquàtiques lúdiques per a petits (Nivell Cavallets)

Iniciació al medi aquàtic mitjançant activitats lúdiques amb pares

#### **Nens i nenes de 24 a 36 mesos**

**Cavallets 1:** dilluns, de 17,30 a 18,15h

**Cavallets 2:** dimarts, de 17,30 a 18,15h

**Cavallets 3:** dimecres, de 17,30 a 18,15h

**Cavallets 4:** dijous, de 17,30 a 18,15h

**Cavallets 5:** divendres de 16,00 a 16,45 h.

**Cavallets 6:** divendres, de 17,30 a 18,15h

**Cavallets 7:** dissabtes, de 10,30 a 11,15 h

**Preu: (1) 66.16 € (2) 60.13 €**

\*\* No es podrà accedir al vas de piscina, fins que el tècnic us ho comuniqui.

## Cursos de natació per a petits (Nivell Tortugues)

Treballar l'autonomia en el medi aquàtic

### **Nens i nenes de 3 a 5 anys (de P3 a P5)**

**Tortuga 1** dilluns , de 17,30 a 18,15 h

**Tortuga 2** dilluns, de 18,15 a 19,00 h

**Tortuga 3** dimarts, de 17,30 a 18,15 h

**Tortuga 4** dimarts, de 18,15 a 19,00h

**Tortuga 5** dimecres, de 17,30 a 18,15 h

**Tortuga 6** dimecres, de 18,15 a 19,00 h

**Tortuga 7** dijous, de 17,30 a 18,15 h

**Tortuga 8** dijous, de 18,15 a 19,00 h

**Tortuga 9** divendres, de 17,30 a 18,15 h

**Tortuga 10** divendres, de 18,15 a 19,00 h

**Tortuga 11** dissabtes de 9,00 a 9,45 h.

**Tortuga 12** dissabtes, de 9,45 a 10,30 h

**Preu: (1) 66.16 € (2) 60.13 €**

***Hi ha la possibilitat d'inscriure's més d'un dia.***

## Cursos de natació infantil (Nivell Dofí)

Perfeccionament de l'estil de la natació

### **Nens i nenes de 6 a 8 anys (a partir de 1r de primària)**

**Dofí 1** dilluns , de 17,30 a 18,15 h

**Dofí 2** dilluns, de 18,15 a 19,00 h

**Dofí 3** dimarts, de 17,30 a 18,15 h

**Dofí 4** dimarts, de 18,15 a 19,00h

**Dofí 5** dimecres, de 17,30 a 18,15 h

**Dofí 6** dimecres, de 18,15 a 19,00 h

**Dofí 7** dijous, de 17,30 a 18,15 h

**Dofí 8** dijous, de 18,15 a 19,00h

**Dofí 9** divendres, de 17,30 a 18,15 h

**Dofí 10** divendres, de 18,15 a 19,00 h

**Dofí 11** dissabtes, de 9,00 a 9,45h

**Preu: (1) 50,95 € (2) 50.00 €**

***Hi ha la possibilitat d'inscriure's més d'un dia.***

### Cursos de natació infantil (Nivell Pingüi)

Perfeccionament de l'estil de la natació

#### **Nens i nenes de 9 a 11 anys**

**Pingüi 1** dilluns, de 17,30 a 18,15 h

**Pingüi 2** dilluns, de 18,15 a 19,00 h

**Pingüi 3** dimarts, de 17,30 a 18,15 h

**Pingüi 4** dimarts, de 18,15 a 19,00 h

**Pingüi 5** dimecres, de 17,30 a 18,15 h

**Pingüi 6** dimecres, de 18,15 a 19,00 h

**Pingüi 7** dijous, de 17,30 a 18,15 h

**Pingüi 8** dijous, de 18,15 a 19,00 h

**Pingüi 9** divendres, de 17,30 a 18,15 h

**Pingüi 10** divendres, de 18,15 a 19,00 h

**Pingüi 11** dissabtes, de 9,00 a 9,45h

**Preu: (1) 50,95 € (2) 50.00 €**

*Hi ha la possibilitat d'inscriure's més d'un dia.*

### Cursos de natació per a joves (Nivell Tauró)

Cal saber nedar. Treball dels estils crol, esquena, braça i papallona i diferents activitats aquàtiques.

#### **Nois i noies d'12 a 15 anys.**

**Tauró 1** dilluns, de 17,30 a 18,15 h

**Tauró 2** dilluns, de 18,15 a 19,00h

**Tauró 3** dimecres, de 17,30 a 18,15 h

**Tauró 4** dimecres, de 18,15 a 19,00

**Tauró 5** divendres de 19,00 a 19,45h

**Preu: (1) 50,95 € (2) 50.00 €**

*Hi ha la possibilitat d'inscriure's més d'un dia.*

### Cursos de natació d'iniciació per a adults

**De 16 a 65 anys.**

**NAI 1** dimarts de 20,00 a 20,45h

**NAI 2** dijous de 8,00 a 8,45 h

**Preu: 50.95 €**

### Cursos de natació millora per a adults

Cal saber nedar crol i esquena

**De 16 a 65 anys.**

**NAV 1** dimarts, 8,00 a 8,45 h

**NAV 4** dimarts, de 19,00 a 19,45 h

**NAV 5** dijous, de 19,00 a 19,45h.

**NAV 6** dijous de 20,00 a 20,45h

**Preu: 50.95 €**

### Cursos de natació per a embarassades (Matronatació)

Activitats aquàtiques higiènic-preventives en el període d'embaràs.

**NE1** divendres, de 16,00 a 16,45 h

**Preu: (1) 21.64 € (2) 21,64 €**

### Cursos d'Aiguagim per a persones grans

A partir de 60 anys.

**AGG1** dimarts i dijous, de 12,45 a 13,30 h

**Preu: (1) 55,58 € (2) 55,58 €**

## ACTIVITATS FÍSiques

### Zumba joves

**A partir de 10 anys**

Z2 divendres, de 18,15 a 19h.

**Preu: (1) 50,95€ (2) 49,40 €**

### Hipopressius i sol pèlvic

HP 1 dimarts i dijous de 20,00 a 21,00h.

**Preu: 51.31€**

## INFORMACIÓ I INSCRIPCIÓ ALS CURSOS

### **Període d'inscripció:**

A partir de l'1 de juny del 2017: tots els inscrits a cursos actualment.

A partir de l'25 de juny del 2017: inscripcions obertes.

Lloc: Recepció del Complex Esportiu Municipal La Plana (plaça Catalunya, s/n)

Horari: de dilluns a divendres, de 8.00h a 21.00h; dissabtes, de 9 a 19.00h; diumenges, de 9 a 12.30h.

A través de la pàgina web:

<https://laplana.duetsports.com/es/poliwin/preinscripcion>

El pagament dels cursos es realitzarà en efectiu o targeta en el moment de la inscripció, el primer trimestre. El segon (mes de desembre) i el tercer (mes de març) per domiciliació bancària.

**Per donar-se de baixa d'un curs és imprescindible informar a la recepció del CEM La Plana deu dies abans d'iniciar-se el següent període.**

Els cursos són anuals, d'acord amb el calendari escolar. S'iniciaran el 2 d'octubre del 2017 i finalitzaran al 21 juny del 2018. Les vacances també són en període escolar (nadal i setmana santa).

A la finalització de cada trimestre farem jornada de portes obertes per pares i familiars.

La documentació que cal per formalitzar a les inscripcions és:

- Fotocòpia DNI
- Fotocòpia dades bancàries
- Fotocòpia del padró

Per a més informació:

- Recepció del Complex Esportiu Municipal La Plana.  
(plaça Catalunya s/n. Tel.: 93 480 27 18)
- [www.esplugues.cat](http://www.esplugues.cat)
- Telèfon gratuït 900.300.082
- Els abonats i abonades tenen un 30% de descompte en els preus dels cursos