

COMPLEX ESPORTIU MUNICIPAL LA PLANA

Cursos 2018/19

A partir de l'1 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 18,15h

Preu: (1) 67,35 € (2) 61,23 €

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) 67,35 € (2) 61,23 €

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

Cursos de natació per a petits (Nivell Tortuques) Cursant P3 a P5

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) 67,35 € (2) 61,23 €

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

Cursos de natació infantil (Nivell Dofí) A partir de 1r de primària

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) 51,87 € (2) 50,92 €

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) 51,87 € (2) 50,92 €

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 dimarts de 17,30 a 18,15 h

Tauró 4 dimecres, de 17,30 a 18,15 h

Tauró 5 dimecres, de 18,15 a 19,00

Tauró 6 dijous 17,30 a 18,15 h

Tauró 7 divendres de 19,00 a 19,45h

Preu: (1) 51,87 € (2) 50,92 €

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 20,00 a 20,45 h

Preu: 51,87 €

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 2 dimarts, de 19,00 a 19,45 h

NAV 4 dijous de 8,00 a 8,45h

NAV 4 dijous, de 19,00 a 19,45h.

Preu: 51,87 €

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) 22,03 € (2) 22,03 €

ACTIVITATS FÍSQUES

Zumba infantil

A partir de 6 anys

Z1 divendres, de 18,15 a 19,00h.

Preu: (1) 51,50€ (2) 49,94 €

Sol pèlvic

SP 1 dimarts 20,00 a 21,00h

Preu: 51,87€

INFORMACIÓ I INSCRIPCIÓ ALS CURSOS

Període d'inscripció:

A partir del 8 de juny del 2018: tots els inscrits a cursos actualment.

A partir de l'25 de juny del 2018: 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: <http://laplana.duetsports/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.

Es cobrarà 2,48€ trimestral en concepte d'assegurança d'accidents.

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 l'1 d'octubre del 2018 i finalitzaran al 21 juny del 2019. 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
- Telèfon gratuït 900.300.082
- Els abonats i abonades tenen un 30% de descompte en els preus dels cursos