

NORMES D'ÚS DE LA INSTAL·LACIÓ

1. Cal presentar la credencial de cada usuari/ària per accedir a la instal·lació durant l'horari de l'activitat escollida.
2. En les activitats adreçades al públic (cursos, bany lliure, etc.) es permetrà l'accés als vestidors 10 minuts abans de l'hora fixada d'inici seguint les orientacions del personal de la instal·lació.
3. No es pot accedir al recinte aquàtic fins a la finalització de l'activitat anterior. Cal esperar-se a peu d'escala, a la planta de vestidors.
4. És obligatori l'ús de les sabatilles en els accessos al recinte aquàtic. Per evitar possible contagis no fiquen els peus descalços en contacte amb el terra dels vestidors.
5. És aconsellable l'ús d'ulleres per protegir els ulls d'irritacions amb el clor de l'aigua.
6. Per higiene és obligatori l'ús de gorra de bany durant l'activitat i fins a la seva finalització. No us traieu la gorra dins de l'aigua, els cabells podrien quedar a la superfície.
7. Eviteu córrer i les empentes, així com lliscar dins del recinte i qualsevol mena de jocs que puguin implicar un risc físic.
8. Si patiu afeccions a la vista, oïda o la pell heu d'evitar accedir a la instal·lació. Consulteu amb el vostre metge. No us banyeu en cas de tenir ferides obertes i sense cicatritzar.
9. No mengueu dins de la instal·lació.
10. Compliu les normes i els consells dels monitors i responsables de la instal·lació.
11. La direcció no es farà responsable de les possibles desaparicions als vestidors. Podeu fer servir les taquilles per guardar els objectes personals.
12. Es reservat el dret d'admissió a la instal·lació.

ALTRES OBSERVACIONS

1. Les places dels cursos són limitades per nivell. La instal·lació es reserva el dret d'anul·lar una activitat o un nivell si no hi ha un número mínim d'inscrits (10-15).
2. Cada període els usuaris/àries hauran de renovar la seva plaça durant la darrera setmana ordinària del mateix. En cas de no fer-ho durant aquest període la plaça restarà lliure.
3. Cal portar una fotografia per poder expedir un carnet d'accés a la instal·lació.
4. Un cop començada l'activitat no es retornaran els diners de la mateixa.



SESSIONS DE TERAPÈUTICA PERSONALITZADA HORES A CONCRETAR

Tractament personalitzat de dolències, patologies i lesions mitjançant tècniques específiques en el medi aquàtic i/o terrestre. Programes de prevenció, recuperació, readaptació o reentrenament a càrrec de fisioterapeutes i personal especialista. Valoracions inicials, exercicis adaptats i seguiments individualitzats. Sessions adaptades a les necessitats de cada persona.
Preu sessió individual 29 € | A partir de 4 sessions 26 €/sessió

OBSERVACIONS GENERALS

Duració de les activitats trimestrals

1r trimestre	del 3 d'octubre al 22 de desembre
2n trimestre	del 9 de gener al 25 de març de 2017
3r trimestre	del 27 de març al 21 de juny de 2017

Duració de les activitats quadrimestrals

1r quadrimestre	del 3 d'octubre al 11 de febrer de 2017
2n quadrimestre	del 13 de febrer al 21 de juny de 2017



COL·LEGI EPISCOPAL

DOCTOR COMBELLES 38
25003 LLEIDA

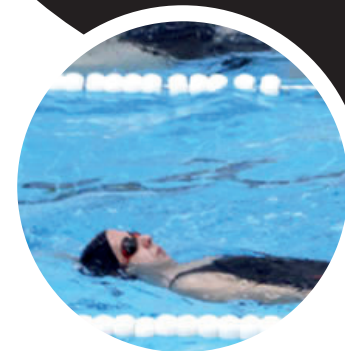
TELÈFON 973 26 31 00
CEPISCOPAL@CEPISCOPAL.ORG
WWW.CEPISCOPAL.ORG

T. 973 26 31 00

01



PROGRAMA D'ACTIVITATS DE PISCINA



2016-2017



Col·legi Episcopal
Lleida

CURSETS INFANTILS

NADONS

Activitat amb l'objectiu de fer una adaptació al medi aquàtic a través del joc, que permet desenvolupar l'aspecte motriu i afectiu de l'infant, afavorint la relació i la comunicació entre pares-mares i infants, doncs són els adults qui els acompanyen en el seu procés d'aprenentatge

Curs	Dia	Horari	Edat	Preu
1	dimecres	Q 15.30-16.20	de 3 a 36 mesos	165 €
2	dimecres	Q 16.20-17.10	de 3 a 36 mesos	165 €
3	dissabte	Q 10.00-10.50	de 24 a 36 mesos	165 €
4	dissabte	Q 11.00-11.50	de 12 a 24 mesos	165 €
5	dissabte	Q 12.00-12.50	de 3 a 12 mesos	165 €

NATACIÓ INFANTIL

Activitat amb l'objectiu que l'infant domini diferents habilitats i aconsegueixi autonomia i seguretat en el medi aquàtic.

Curs	Dia	Horari	Edat	Preu
1	dl. i dc.	T 18.30-19.20	de 3 a 16 anys	106 €
2	dilluns	Q 18.30-19.20	de 3 a 16 anys	96 €
3	dimarts	Q 17.40-18.30	per 3 anys	96 €
4	dimecres	Q 18.30-19.20	de 3 a 16 anys	96 €
5	divendres	Q 17.30-18.20	de 3 a 16 anys	96 €
6	divendres	Q 18.30-19.20	de 3 a 16 anys	96 €
7	divendres	Q 19.30-20.20	de 3 a 16 anys	96 €
8	dissabte	Q 10.00-10.50	de 3 a 16 anys	96 €
9	dissabte	Q 11.00-11.50	de 3 a 16 anys	96 €
10	dissabte	Q 12.00-12.50	de 3 a 16 anys	96 €

NATACIÓ ESPORTIVA

Activitat orientada a millorar el domini dels 4 estils de natació i les seves habilitats específiques. Adreçat a infants i joves que volen iniciar-se en el món de la competició fent aquest entrenament específic.

Curs	Dia	Horari	Edat	Preu
1	dm. i dj.	T 18.30-19.20	de 12 a 16 anys	98 €
2	dimarts	Q 18.30-19.20	de 12 a 16 anys	85 €
3	dijous	Q 18.30-19.20	de 12 a 16 anys	85 €

A COMBINAT (UN DIA NATACIÓ I UN DIA AQUAGYM)

Curs	Dia	Horari	Edat	Preu
1	dm. i dj.	T 19.30-20.20	16 anys endavant	96 €

CURSETS D'ADULTS

NATACIÓ ADULTS

Programa d'activitat aquàtica general, en el qual el principal objectiu és el benestar físic i la condició física mitjançant els estils de natació.

Curs	Dia	Horari	Edat	Preu
1	dl. i dc.	T 15.00-15.50	a partir de 16 anys	96 €
2	dl. i dc.	T 19.30-20.20	a partir de 16 anys	96 €
3	dl. i dc.	T 20.30-21.20	a partir de 16 anys	96 €
4	dm. i dj.	T 07.45-08.35	a partir de 16 anys	96 €
5	dm. i dj.	T 10.00-10.50	a partir de 16 anys	96 €
6	dm. i dv.	T 16.05-16.55	(grup iniciació)	96 €
7	dm. i dj.	T 19.30-20.20	(grup iniciació)	96 €
8	dm. i dj.	T 20.30-21.20	a partir de 16 anys	96 €
Natació 1 dia				56 €

NATACIÓ EDAT D'OR

Programa d'activitat aquàtica general en el qual el principal objectiu és el benestar físic i la condició física. Adreçada especialment a les persones que volen mantenir i millorar la seva qualitat de vida.

Curs	Dia	Horari	Edat	Preu
1	dl. i dc.	T 10.20-11.10	a partir de 65 anys	60 €
2	dl.	T 10.20-11.10	a partir de 65 anys	35 €
3	dc.	T 10.20-11.10	a partir de 65 anys	35 €
4	dv.	T 10.20-11.10	a partir de 65 anys	35 €
5	dl., dc i dv.	T 10.20-11.10	a partir de 65 anys	85 €

NATACIÓ TERAPÈUTICA I ESQUENA SANA

Programes de salut orientats a la compensació de les alteracions de l'estructura òssia i el tractament i prevenció de les lesions i patologies pròpies de l'edat adulta. Valoracions inicials, exercicis adaptats i seguiments individualitzats a càrrec de fisioterapeutes i tècnics especialitzats.

Curs	N	Dia	Horari	Edat	Preu
1	dl. i dj.	T	18.10-19.00	a partir de 16 anys	121 €
2	dl.	T	18.10-19.00	a partir de 16 anys	74 €
3	dj.	T	18.10-19.00	a partir de 16 anys	74 €

*Aquest servei es pot complementar amb l'activitat de SALA ESCOLA D'ESQUENA (dc. de 10.00 a 10.50 h.)

AQUAGYM

*Piscina gran



Programa de fitness aquàtic i tonificació muscular amb suport musical.

Curs	Dia	Horari	Edat	Preu
1	dl. i dc.*	T 15.30-16.20	a partir de 16 anys	96 €
2	dl. i dc.	T 19.30-20.20	a partir de 16 anys	96 €
3	dm. i dj.	T 20.30-21.20	a partir de 16 anys	96 €
4	dm. i dj.	T 11.00-11.50	a partir de 16 anys	96 €
5	dm. i dj.	T 13.15-14.05	a partir de 16 anys	96 €
6	dm. i dv.	T 16.05-16.55	a partir de 16 anys	96 €
7	dm. i dj.	T 19.30-20.20	a partir de 16 anys	96 €
10	dl.	T 10.00-10.50	a partir de 16 anys	56 €

CONDICIÓ FÍSICA

Activitat combinada aquàtica i de fitness amb l'objectiu de millorar la força, la resistència, la flexibilitat i la velocitat per aconseguir estar en forma de manera òptima.

Curs	Dia	Horari	Edat	Preu
1	dm. i dj.	T 20.30-21.20	a partir de 16 anys	76 €

MATRONATACIÓ

Servei adreçat a dones embarassades que ajuda, mitjançant l'activitat a l'aigua, a fomentar el benestar físic i emocional i a prevenir les principals alteracions físiques que apareixen durant la gestació: lumbàlgies, dolors musculars, problemes circulatoris... El servei inclou entrevista inicial i seguiment per part d'un fisioterapeuta i adaptació de l'activitat a les característiques i disponibilitat horària de la futura mare.

21 €/mensuals

TRIATLÓ

Activitat per a desenvolupar tècniques esportives de diferents disciplines com la natació, el ciclisme i la carrera.

Curs	Dia	Horari	Edat	Preu
1	dm. i dj.	T 7.30-8.20	a partir de l'ESO	96 €

ENTRENAMENTS PERSONALS DIES I HORARIS A CONCRETAR

Preparam el mètode d'entrenament o d'aprenentatge aquàtic més adient a les teves necessitats. L'activitat es pot concretar de manera individual o en grups reduïts.

Preu de sessió individual: 1 sessió 26€

A partir de 4 sessions continuades 24€

Preu sessions en petit grup concretar en funció del nombre de participants i activitats a desenvolupar.

M· Activitats mensuals Q· Activitats quadrimestrals T· Activitats trimestrals