PROTOCOL PISCINA

Amb la situació provocada per l'aparició de la COVID, i per aconseguir un espai higiènicament segur, s'ha establert el següent protocol de seguretat seguint els criteris recomanats pel Departament de Salut i la Secretaria General de l'Esport:

- Utilitzarem el gel hidroalcohòlic quan accedim a la instal·lació.
- Es prendrà la temperatura al entrar i no es podrà accedir si aquesta és superior a 37,2º .
- Entrades i sortides de la instal·lació. Els/les usuaris/àries disposaran d'un màxim de 15 minuts per estar a la instal·lació tant a l'inici com a la finalització de la seva activitat.
- Desinfecció vestidors i zones de pas. Es realitzarà després de cada activitat.
- Dutxes. Queden anul·lades per a tots els usuaris i només es podrà fer ús del pluvium.
- Capacitat dels vestidors. Estaran senyalitzades les places a ocupar per mantener la distància de seguretat.
- Material. Es desinfectarà després de cada sessió tant a les activitats aquàtiques com a les de sala.
- Ús de la mascareta:
  - Tot el personal treballarà amb mascareta.
  - Els acompanyants hauran de portar-la durant tota la seva estada a la instal.lació.
  - Els/les usuaris/àries deixaran la mascareta als vestidors, per tant, caldrà mantenir la distància de seguretat durant els desplaçaments fora de l'aigua.
- Acompanyants: només es permet l'entrada d'un acompanyant per alumne/a, que no podrà estar a la instal·lació durant el temps de la classe, a excepció dels cursos de nadons.
- Tovalloles. Les deixarem als vestidors.
- Assecadors. No està permès el seu ús a causa de la facilitat de transmissió a través de l'aire calent.
- Activitats de sala:
  - No es podrà fer us dels vestidors.

Agraïm el seguiment d'aquestes mesures que han estat establertes en i per al benefici de tothom.

OBSERVACIONS GENERALS

Durada de les activitats trimestrals

1r trimestre del 5 d'octubre al 21 de desembre 2020
2n trimestre de l'11de gener al 26 de març de 2021
3r trimestre del 6 d'abril al 22 de juny de 2021

espaCardioprotegit

INFORMACIÓ I INSCRIPCIONS

Administració
del Col·legi Episcopal

Horari
de 9.00 a 13.00 i
de 16.00 a 18.00

COL·LEGI EPISCOPAL

DOCTOR COMBELLES 38
25003 LLEIDA

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

T. 973 26 31 00

piscinacol·legiepiscopal

2020-2021

PROGRAMA D'ACTIVITATS DE PISCINA

Col·legi Episcopal
Lleida

CURSOS 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	T	17.45-18.30		117 €
2	dissabte	T	10.00-10.45		117 €
3	dissabte	T	11.30-12.15		117 €

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	17.45-18.30	de 3 a 16 anys	99 €
2	dm. i dj.	T	19.15-20.00	de 3 a 16 anys	99 €
3	divendres	T	19.15-20.00	de 3 a 16 anys	60 €
4	dissabte	T	11.30-12.15	de 3 a 16 anys	60 €

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. Nens que naden 25 metres amb autonomia

Curs	Dia		Horari	Edat	Preu
1	dm. i dj.	T	19.15-20.00	de 7 a 16 anys	99 €
2	divendres	T	20.45-21.30	de 7 a 16 anys	60 €

CURSOS 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	10.15-11.00	a partir de 16 anys	99 €
2	dl. i dc.	T	19.15-20.00	a partir de 16 anys	99 €
3	dl. i dc.	T	20.45-21.30	a partir de 16 anys	99 €
4	dm. i dj.	T	07.30-08.15	a partir de 16 anys	99 €
5	dm. i dj.	T	10.15-11.00	a partir de 16 anys	99 €
6	dm. i dj.	T	20.45-21.30	(grup iniciació)	99 €
7	dc. i dv.	T	16.15-17.00	(grup iniciació)	99 €
Natació 1 dia					60 €

AQUAGYM

Programa de fitness aquàtic i tonificació muscular amb suport musical.

Curs	Dia		Horari	Edat	Preu
1	dl. i dc.	T	19.15-20.00	a partir de 16 anys	99 €
2	dl. i dc.	T	20.45-21.30	a partir de 16 anys	99 €
3	dm. i dj.	T	10.15-11.00	a partir de 16 anys	99 €
4	dm. i dj.	T	17.45-18.30	a partir de 16 anys	99 €
5	dm. i dj.	T	19.15-20.00	a partir de 16 anys	99 €
6	dm. i dj.	T	20.45-21.30	a partir de 16 anys	99 €
7	dc. i dv.	T	10.15-11.00	a partir de 16 anys	99 €
8	dc. i dv.	T	16.15-17.00	a partir de 16 anys	99 €

MATRONATACIÓ

Servei adreçat a dones embarassades que ajuda, mitjançant l'activitat a l'aigua, a fomentar el benestar físic i a prevenir les principals alteracions físiques que apareixen durant la gestació: lumbàlgies, dolors musculars, problemes circulatoris... adaptació de l'activitat a les característiques i disponibilitat horària de la futura mare.

Curs	Dia		Horari	Edat	Preu
1	dv.	T	20.45-21.30		40 €

AQUATLÓ

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

Curs	Dia		Horari	Edat	Preu
1	dl. i dc.	T	7.30-8.15	a partir de l'ESO	99 €

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 a la sala fins a la finalització de l'activitat anterior.
4. Us preguem que deixeu les bosses d'esport als vestidors o taquilles i que no porteu a la sala aliments, begudes, ni cap altre material que el monitor estimi convenient. La direcció no es farà responsable de les possibles desaparicions als vestidors.
5. S'aconsella portar una ampolla d'aigua per hidratar-se durant i després de la pràtica esportiva.
6. Es recomana puntualitat a les classes.
7. Per motius d'higiene, cal que porteu una tovallola per realitzar la classe.
8. Cal dur calçat esportiu amb la sola neta i roba adequada per a la pràctica esportiva.
9. Els vostres telèfons mòbils hauran de restar en silenci per tal d'evitar molèsties als/les altres usuaris/àries.
10. S'ha d'utilitzar de forma adequada i curosa tot l'equipament de la sala, per tal que tothom en pugui gaudir en les millors condicions.
11. Cal deixar el material de sala endreçat.
12. És important que respecteu la resta d'usuaris/àries que estan utilitzant les nostres instal·lacions, així com al personal que treballa a la instal·lació. Cal complir les normes i els consells dels monitors i reponsables de la instal·lació.
13. És reservat el dret d'admissió a la instal·lació.
14. Ens reservem el dret d'anul·lar una activitat en cas de no assolir un mínim d'usuaris/àries inscrits

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.

M· Activitats mensuals

T· Activitats trimestrals

17.09.2020