

# ACTIVITATS DE PISCINA 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

<b>1</b> 120€ Dimarts 17.15-18.05h	<b>2</b> 120€ Dimecres 17.15-18.05h	<b>3</b> 120€ Dissabte 10.00-10.50h de 2 a 3 anys	<b>4</b> 120€ Dissabte 11.00-11.50h de 3 a 11 mesos	<b>5</b> 120€ Dissabte 12.00-12.50h de 2 a 3 anys
--	---	--	--	--



## NATACIÓ INFANTIL

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

<b>1</b> 104€ Dl. i dc. 17.30-18.20h de 3 a 16 anys	<b>2</b> 64€ Divendres 17.30-18.20h de 3 a 16 anys	<b>3</b> 64€ Divendres 18.30-19.20h de 3 a 16 anys	<b>4</b> 64€ Dissabte 11.00-11.50h de 3 a 16 anys	<b>5</b> 64€ Dissabte 12.00-12.50h de 3 a 16 anys
--	---	---	--	--



## 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.

<b>1</b> 104€ Dm. i dj. 18.30-19.20h de 7 a 16 anys	<b>2</b> 64€ Divendres 19.30-20.20h de 7 a 16 anys
--	---



## 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.

<b>1</b> 104€ Dl. i dc. 10.00-10.50h Des de 16 anys	<b>2</b> 104€ Dl. i dc. 19.30-20.20h Des de 16 anys	<b>3</b> 104€ Dc. i dv. 11.00-11.50h Des de 16 anys	<b>4</b> 104€ Dm. i dj. 10.00-10.50h Des de 16 anys	<b>5</b> 104€ Dm. i dj. 19.30-20.20h Des de 16 anys	<b>6</b> 104€ Dc. i dv. 16.15-17.05h Des de 16 anys
--	--	--	--	--	--

Iniciació



## AQUAGYM

Programa de fitness aquàtic i tonificació muscular amb suport musical.

Col·legi Episcopal  
Lleida

<b>1</b> 104€ Dl. i dc. 19.30-20.20h Des de 16 anys	<b>2</b> 104€ Dm. i dj. 19.30-20.20h Des de 16 anys	<b>3</b> 104€ Dc. i dv. 16.15-17.05h Des de 16 anys	<b>4</b> 64€ Divendres 11.00-11.50h Des de 16 anys
--	--	--	---



## AQUATLÓ

<b>1</b> 104€ Dl. i dc. 07.15-08.05h des de l'ESO
--

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



## AQUASALUT

<b>1</b> 64€ Dilluns 10.00-10.50h des de l'ESO
---

Activitat dirigida a persones amb alguna patologia que requereixi la realització d'exercicis més específics i controlats.

# ACTIVITATS DE SALA



## PILATES·ESQUENA SANA

<b>1</b> 50€ Dimarts 16.00-16.50h
---

<b>2</b> 50€ Divendres 09.00-09.50h
---

Activitat de condicionament físic sense impacte articular, basat en moviments que mantenen una connexió constant entre la ment i el cos. Millora la forma física, incrementa la flexibilitat i corregeix les males postures. Està basat en sis principis: Concentració, control,



## GAC·ZUMBA

Activitat específica on es realitzen exercicis de tonificació de glutis, abdominals i cames. Es pot

<b>1</b> 50€ Dimarts 09.00-09.50h GAC	<b>2</b> 50€ Dimecres 16.00-16.50h ZUMBA
--	---



Col·legi Episcopal  
Lleida

COL·LEGI EPISCOPAL

DOCTOR COMBELLES 38  
25003 LLEIDA

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



PROGRAMA D'ACTIVITATS DE  
**PISCINA I SALA**  
CURS 2022-2023



INFORMACIÓ I INSCRIPCIONS  
ADMINISTRACIÓ DEL COL·LEGI EPISCOPAL  
Horari de 9.00 a 13.00 i de 16.00 a 18.00

## 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.



Col·legi Episcopal  
Lleida

## CALENDARI D'ACTIVITATS

### INSCRIPCIONS

## NORMES D'US 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/piscina 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/piscina aliments, begudes, ni cap altre material que el monitor estimi convenient. La direcció no es farà responsable de les possibles desaparicions als vestidors.
5. Saconsella portar una ampolla d'aigua per hidratar-se durant i després de la pràctica 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 curiosa tot l'equipament de la sala/piscina, 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 responsables de la instal·lació.
13. És reservat el dret d'admissió a la instal·lació.



#### 1r TRIMESTRE

del 3 d'octubre  
al 21 de desembre  
de 2022

#### 2n TRIMESTRE

del 9 de gener  
al 24 de març  
de 2023

#### 3r TRIMESTRE

del 25 de març  
al 22 de juny  
de 2023

del 19 de  
setembre  
al 30 de setembre  
de 2022

INSCRITS  
del 12 al 16 de  
desembre de 2022  
NO INSCRITS  
del 19 al 21 de  
desembre de 2022

INSCRITS  
del 13 al 17 de  
març de 2023  
NO INSCRITS  
del 20 al 24 de  
març de 2023

#### 1r TRIMESTRE

#### 2n TRIMESTRE

#### 3r TRIMESTRE



Col·legi Episcopal  
Lleida

## PROGRAMA D'ACTIVITATS DE

# PISCINA I SALA

CURS 2022-2023

