

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 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 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 responsables 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.

OBSERVACIONS GENERALS

Durada de les activitats trimestrals

- 1r trimestre de l'1 d'octubre al 21 de desembre 2019
- 2n trimestre del 8 de gener al 20 de març de 2020
- 3r trimestre del 21 de març al 19 de juny de 2020



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



2019-2020



PROGRAMA
D'ACTIVITATS DE
PISCINA

T. 973 26 31 00



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 15.30-16.20	de 3 a 36 mesos	117 €
2	dimecres	T 16.20-17.10	de 3 a 36 mesos	117 €
3	dissabte	T 10.00-10.50	de 24 a 36 mesos	117 €
4	dissabte	T 11.00-11.50	de 12 a 24 mesos	117 €
5	dissabte	T 12.00-12.50	de 3 a 12 mesos	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 17.30-18.20	de 3 a 16 anys	99 €
2	dilluns	T 17.30-18.20	de 3 a 16 anys	60 €
3	dimecres	T 17.30-18.20	de 3 a 16 anys	60 €
4	divendres	T 17.30-18.20	de 3 a 16 anys	60 €
5	divendres	T 18.30-19.20	de 3 a 16 anys	60 €
6	dissabte	T 11.00-11.50	de 3 a 16 anys	60 €
7	dissabte	T 12.00-12.50	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 18.30-19.20	de 7 a 16 anys	99 €
2	dimarts	T 18.30-19.20	de 7 a 16 anys	60 €
3	dijous	T 18.30-19.20	de 7 a 16 anys	60 €
4	divendres	T 19.30-20.20	de 7 a 16 anys	60 €

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	99 €

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 19.30-20.20	a partir de 16 anys	99 €
2	dl. i dc.	T 20.30-21.20	a partir de 16 anys	99 €
3	dm. i dj.	T 07.45-08.35	a partir de 16 anys	99 €
4	dm. i dj.	T 11.00-11.50	a partir de 16 anys	99 €
5	dm. i dv.	T 16.15-16.55	(grup iniciació)	99 €
6	dm. i dj.	T 19.30-20.20	(grup iniciació)	99 €
7	dm. i dj.	T 20.30-21.20	a partir de 16 anys	99 €
8	dm. i dj.	T 18.30-19.20	a partir de 16 anys	99 €
Natació 1 dia				60 €

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 10.00-10.50	a partir de 65 anys	69 €
2	dl.	T 10.00-10.50	a partir de 65 anys	39 €
3	dc.	T 10.00-10.50	a partir de 65 anys	39 €

AQUAGYM

Programa de fitness aquàtic i tonificació muscular amb suport musical.



Curs	Dia	Horari	Edat	Preu
1	dl.	T 10.00-10.50	a partir de 16 anys	60 €
2	dl.	T 15.30-16.20	a partir de 16 anys	60 €
3	dl. i dc.	T 19.30-20.20	a partir de 16 anys	99 €
4	dm. i dj.	T 11.00-11.50	a partir de 16 anys	99 €
5	dm. i dj.	T 13.15-14.05	a partir de 16 anys	99 €
6	dm. i dv.	T 16.05-16.55	a partir de 16 anys	99 €
7	dm. i dj.	T 19.30-20.20	a partir de 16 anys	99 €
8	dm. i dj.	T 20.30-21.20	a partir de 16 anys	99 €

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	79 €
2	dm. o dj.	T 20.30-21.20	a partir de 16 anys	41 €

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 19.30-20.20		35 €

DUATLÓ

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	99 €