

CURSOS I ACTIVITATS ESPORTIVES TEMPORADA 2020-2021

UNA ÀMPLIA OFERTA D'ACTIVITATS
LÚDIQUES I DIDÀCTIQUES
PER A TOTES LES EDATS



Ajuntament de
Montornès del Vallès


Les vernedes
zona esportiva municipal

CURSOS

NATACIÓ ARTÍSTICA

La natació artística és un esport d'equip molt complet en què es combina la natació, el ball dins l'aigua, la flexibilitat i la coordinació amb el propi cos i amb la resta dels components de l'equip.

En els cursets treballarem la flexibilitat en sec, la natació per tal d'agafar resistència, exercicis de natació artística adaptats a cada edat i grup, i es plantejaran coreografies amb música.

L'objectiu és que els infants s'ho passin bé i agafin una bona base de natació artística. Temporada rere temporada, de mica en mica, anirem introduint exercicis i figures més complicades.

GIMNÀSTICA HIPOPRESSIVA

Els hipopressius són exercicis respiratoris que disminueixen la pressió intraabdominal i corregeixen la postura aportant un ampli ventall de beneficis. Milloren la recuperació postpart, reforcen el sòl pèlvic, ajuden a reduir el diàmetre de la cintura, tonifiquen la musculatura més profunda del tronc (core) i redueixen la incontinència urinària, entre d'altres.

DANCE INFANTIL

Activitat adreçada a infants que vulguin fer exercici físic mitjançant la realització de coreografies amb suport musical. Es treballen diferents estils de música moderna: *hip hop, funky, street dance...*



NADONS

Activitat conjunta entre pares/mares i fills/es que té per objectiu familiaritzar els nadons amb el medi aquàtic i afavorir el seu desenvolupament físic i motriu.



BENJAMINS

Activitat de consolidació de la familiarització amb l'aigua. L'objectiu principal és adquirir un bon domini de l'aigua utilitzant diferents tècniques i habilitats pròpies de la natació com ara la flotació i la respiració, i assolir petits desplaçaments. Es practica tant a la piscina poc fonda com a la piscina fonda.



INFANTILS

Activitat d'introducció i perfeccionament dels diferents estils de la natació. Es practica a la piscina fonda.



ADOLESCENTS

Curs de domini, perfeccionament i consolidació dels diferents estils adreçat a nois i noies que ja saben nedar bé i poden començar a treballar la mecànica d'estils. També es treballa la iniciació a altres esports aquàtics (immersions, waterpolo...). Es practica a la piscina fonda.



ADULTS

Adreçats a persones a partir de 18 anys, independentment del nivell que tinguin.

Nivell Iniciació: Adreçat a persones que no saben nedar o que no se senten segures i que prefereixen que personal tècnic esportiu els dirigeixi l'activitat.

Nivell Perfeccionament: Curs adreçat a aquelles persones que són autosuficients dins l'aigua i que poden practicar la natació sense ajuda externa, però necessiten millorar i perfeccionar el seu estil o tècnica.

NATACIÓ

CURSOS DE PAGAMENT TRIMESTRAL

GRUPS	DIES	HORARI	PREU ABONAT	PREU NO ABONAT
ADOLESCENTS (15 a 17 anys) - NASCUTS ENTRE EL 2003 I EL 2005 -	DIMARTS I DIJOUS	De 19.15 a 20 h	60,46 €	85,01 €

CURSOS DE PAGAMENT ANUAL

GRUPS	DIES	HORARI	PREU ABONAT	PREU NO ABONAT
BENJAMÍ (3 a 5 anys) - NASCUTS ENTRE EL 2015 I EL 2017 -	DIMARTS	De 17.15 a 18 h	98,44 €	140,71 €
	DIMECRES	De 17.15 a 18 h		
	DIJOUS	De 17.15 a 18 h		
	DISSABTE	De 9.30 a 10.15 h		
	DISSABTE	De 10.15 a 11 h		
	DISSABTE	De 11 a 11.45 h		
	DISSABTE	De 11.45 a 12.30 h		
INFANTIL I (6 a 8 anys) - NASCUTS ENTRE EL 2012 I EL 2014 -	DIMARTS	De 18.30 a 19.15 h	77,58 €	109,14 €
	DIMECRES	De 17.15 a 18 h		
	DIMECRES	De 18.30 a 19.15 h		
	DIJOUS	De 18.30 a 19.15 h		
	DISSABTE	De 9.30 a 10.15 h		
	DISSABTE	De 10.15 a 11 h		
	DISSABTE	De 11.45 a 12.30 h		
INFANTIL II (9 a 10 anys) - NASCUTS ENTRE EL 2010 I EL 2011 -	DIMECRES	De 18.30 a 19.15 h	77,58 €	109,14 €
	DIJOUS	De 18.30 a 19.15 h		
INFANTIL III (11 a 14 anys) - NASCUTS ENTRE EL 2006 I EL 2009 -	DIMECRES	De 19.15 a 20 h	77,58 €	109,14 €
NATACIÓ ARTÍSTICA (7 a 12 anys) - NASCUTS ENTRE EL 2008 I EL 2013 -	DIMARTS	De 18.15 a 20.15 h	310,50 € (103,50 € / Trimestre)	403,65 € (134,55 € / Trimestre)

ACTIVITATS ESPORTIVES

CURSOS DE PAGAMENT TRIMESTRAL

GRUPS	DIES	HORARI	PREU ABONAT	PREU NO ABONAT
GIMNÀSTICA HIPOPRESSIVA NIVELL INICIAL	DILLUNS I DIMECRES	De 11 a 11.45 h	58,85 €	79,18 €
GIMNÀSTICA HIPOPRESSIVA NIVELL AVANÇAT	DILLUNS I DIMECRES	De 17.15 a 18.15 h	58,85 €	79,18 €

PERÍODES D'INSCRIPCIÓ

El període d'inscripció de tots els cursos a excepció dels cursos intensius de natació serà:

- **Del 31 d'agost al 13 de setembre** per als actuals cursetistes.
- **Del 14 al 20 de setembre** per a noves inscripcions.

Lloc: A la recepció del CEM Les vernedes amb cita prèvia al 93 568 69 07. Es pot sol·licitar a partir del 24 d'agost.

El període d'inscripció dels cursos de natació intensius serà de **l'1 al 23 de juny de 2021**.

INICI DELS CURSOS

El 28 de setembre de 2021 començaran tots els cursos a excepció dels cursos intensius de natació.

L'inici dels cursos intensius de natació serà el **28 de juny de 2021**.

CONDICIONS DE PAGAMENT

El pagament s'ha de realitzar en el moment de fer la inscripció.

Cursos de pagament mensual: Cal fer el pagament mitjançant targeta de crèdit o debit abans de l'inici del curs.

Cursos de pagament trimestral: Cal fer el pagament del primer trimestre mitjançant targeta de crèdit o debit. El segon i tercer trimestre es realitzarà per domiciliació bancària en cas de tenir continuïtat. Cal aportar fotocòpia del número de compte bancari i del DNI de la persona titular. En cas que la persona titular del compte no sigui la mateixa que fa la inscripció, cal presentar també l'autorització corresponent.

Cursos de pagament anual: Cal fer un únic pagament abans de l'inici del curs mitjançant targeta de crèdit o debit.



Ajuntament de
Montornès del Vallès



Gran Vial, 3 · 08170 · Montornès del Vallès · Tel. 93 568 69 07

lesvernedescomplex@montornes.cat / www.cemlesvernedes.cat