

## ACTIVITAT AQUÀTICA PER A ADULTS -natació-

En l'activitat de natació per adults volem cercar l'hàbit de fer activitat física regular.

Iniciació en el medi aquàtic: es treballa a la piscina poc profunda.

Perfeccionament dels estils: es treballa a la piscina profunda.

Manteniment: es treballa a la piscina profunda

- Dirigit: adults majors de 18 anys
- Objectiu: familiarització al medi aquàtic, aprenentatge i crear un hàbit de salut
- Espai: piscina poc profunda i piscina profunda

Activitat aquàtica per a adults A partir de 18 anys Durada: 50 min Nivell : Iniciació		
Dilluns, dimecres i/o divendres	9:05h a 9:55h	19,40€/ dia i mes
Dilluns i/o dimecres	20:05h a 20:55h 21:05h a 21:55h	19,40€/ dia i mes

Activitat aquàtica per a adults A partir de 18 anys Durada: 50 min Nivell : Perfeccionament i Manteniment		
Dilluns, dimarts, dimecres, dijous i/o divendres	8:05h a 8:55h 9:05h a 9:55h	19,40€/ dia i mes
Dilluns i/o dimecres	20:05h a 20:55h 21:05h a 21:55h	19,40€/ dia i mes