

Esport i diversió per a petits i joves

NATACIÓ nadons

Inici	Final	Sala	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
09:30	10:15	PI						
09:30	10:15	PI						
10:15	11:00	PI						
10:15	11:00	PI						
11:00	11:30	PI						
11:30	12:00	PI						
11:45	12:30	PI						
11:45	12:30	PI						
12:30	13:15	PI						
12:30	13:15	PI						
15:30	16:15	PI						
15:30	16:15	PI						
16:00	16:45	PI						
16:00	16:45	PI						
17:15	18:00	PP						
17:15	18:00	PP						

(PP) Piscina Petita // (PI) Piscina Indoor
 Medusa de 4 a 18 mesos
 Tortuga de 19 a 36 mesos

Aquests cursets tenen l'objectiu de familiaritzar-se amb el medi aquàtic i estimulen el joc i la mobilitat del nadó, tot enfortint la seva musculatura. En aquests cursets es recomana la presència del pare i mare.
 *Els nadons que participen del nivell tortuga, aprenen també a desplaçar-se en el medi i a saltar.

PORTES OBERTES: Del 10 al 15 de desembre del 2018 i del 3 al 8 de juny del 2019

NATACIÓ infantils

Horaris

Inici	Final	Sala	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
10:00	10:55	PG						
11:00	11:45	PI						
11:00	11:55	PG						
12:00	13:00	PG						
17:00	17:55	PP						
17:45	18:45	PG		NATACIÓ SINCRONITZADA (I)				
18:00	18:55	PI						
18:00	18:55	PG						
19:00	19:55	PI						
19:00	19:55	PG						
19:00	20:00	PG					NATACIÓ SINCRONITZADA (I)	
18:45	19:45	PG		NATACIÓ SINCRONITZADA (II)				
19:30	20:30	PG					NATACIÓ SINCRONITZADA (II)	
20:00	20:55	PG						

(PG) Piscina Gran // (PI) Piscina Indoor // (PP) Piscina Petita

PORTES OBERTES: Del 10 al 15 de desembre del 2018 i del 3 al 8 de juny del 2019

es definirà nivell segons prova d'accés

BdR & Kids

Horaris

Inici	Final	Sala	DILLUNS	DIMARTS	DILLUNS	DILLUNS	DILLUNS
17:30	18:25	(E)	SPORT KIDS	TAEKWONDO INFANTIL	STREET DANCE I	ZUMBA INFANTIL	TAEKWONDO INFANTIL
17:30	18:25	2	DANSA I EXP.CORPORAL	URBAN DANCE	HIP HOP	STREET DANCE II	ZUMBA
18:30	19:25	(e)					TAEKWONDO JOVE

Preus

(e) Sala Espai // 2 Sala 2

NATACIÓ SINCRONITZADA Preu abonat: 46,45€ Preu no abonat: 56,65€
 ACTIVITATS INFANTILS SALA Preu abonat: 5,15€ Preu no abonat: 39,55€

CURSETS NATACIÓ

Medusa i tortuga Fill/a abonat: 50,10€ Fill/a no abonat: 54,20€
 Peixet i dofí No abonat: 37,87€ Fill/a no abonat: 31,84€

Cavallet, pop, cocodril, balena, tauró i orca No abonat: 39,56€ Preu abonat: 6,21€



Activitats

DANSA I EXPRESSIÓ CORPORAL

De 6 a 9 anys
 Es treballa l'expressió corporal i el control del cos a través de la dansa contemporània i balls moderns.

STREET DANCE

(I) De 9 a 11 anys
 (II) D'11 a 13 anys
 El nen/a aprendrà a seguir els diferents estils de dansa urbana, adquirint coneixements de com arribar a crear una coreografia.

HIP HOP

De 14 a 18 anys
 Disciplina de ball molt dinàmica amb moviments molt visuals, que ja és una cultura i suposa un bon treball aeròbic i d'agilitat.

URBAN DANCE

De 10 a 12 anys
 Sessions coreogràfiques que combinen moviments de diferents disciplines de balls urbans com són l'street dance, el hip hop, el breakdance o el funky.

TAEKWONDO

Infantil (dimarts) De 6 a 10 anys
 Infantil (div.) De 11 a 13 anys
 Jove (div.) De 14 a 18 anys
 Iniciació a aquesta art marcial que desenvolupa qualitats com l'equilibri, la coordinació i la flexibilitat alhora que afavoreix l'autodisciplina i capacitat de concentració del nen/a.

ZUMBA

Infantil: De 9 a 11 anys
 Zumba: De 11 a 13 anys
 Activitat coreografiada amb passos de ritmes llatins i altres estils musicals que fan que l'exercici físic sigui pura diversió.

NATACIÓ SINCRONITZADA

(I) De 6 a 9 anys
 (II) De 9 a 16 anys
 Disciplina aquàtica que combina natació, dansa i gimnàstica afavoreix la tonificació de la musculatura, la flexibilitat i l'expressió artística mitjançant coreografies amb un alt grau de coordinació.

SPORT KIDS

A partir de 7 anys
 Sessió on es treballa l'estat de forma general del nen a través de circuits i diferents jocs esportius.

*Inici de les activitats

Totes les activitats de terra començaran l'1 d'octubre.

Inscripcions

Les inscripcions es faran a la recepció del centre o on-line a bacderodasport.com indicant clarament el dia d'inici de l'activitat. Les inscripcions de natació s'inicien a partir de l'1 de juliol.

Vine a créixer fent esport!

