

CURSETS I ACTIVITATS INFANTILS

TEMPORADA 2019 - 2020

CET 10®
Bac de Roda
centre esportiu municipal

Inici de les activitats:

- > Natació: 1 de setembre
- > Activitats sala: 30 de setembre
- > Taekwondo jove: 7 d'octubre

Esport i diversió per a petits i joves



Inscripcions

Les inscripcions es faran a la recepció del centre o on-line al nostra web indicant clarament el dia d'inici de l'activitat. Les inscripcions de natació comencen l'1 de juliol.

Portes obertes de prova d'activitats infantils

SETEMBRE 19

DL.	DT.	DC.	DJ.	DV.	DS.	DG.
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

*Les portes obertes de Taekwondo es faran els dies 1 i 4 d'octubre.

Portes obertes familiars cursets de natació

DESEMBRE 19

DL.	DT.	DC.	DJ.	DV.	DS.	DG.
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

JUNY 20

DL.	DT.	DC.	DJ.	DV.	DS.	DG.
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					



Rambla Guipúscoa 25
08018 Barcelona
Tel. 932 663 445

info@bacderodasport.com
www.bacderodasport.com
f bacderodasport i cembacderoda

Horaris natació nadons

Inici	Final	Espai	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
11:00	11:30	PI	🏊		🏊		
11:30	12:00	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			🐢		

Inici	Final	Espai	DISSABTE
09:30	10:15	PI	🏊
09:30	10:15	PI	🐢
10:15	11:00	PI	🏊
10:15	11:00	PI	🐢
11:45	12:30	PI	🏊
11:45	12:30	PI	🐢
12:30	13:15	PI	🏊
12:30	13:15	PI	🐢
17:00	17:45	PI	🏊 🐢
17:45	18:30	PI	🏊 🐢

PI: Piscina indoor (Planta -1) PP: Piscina petita

Aquests cursets tenen l'objectiu de familiaritzar el nadó amb el medi aquàtic i estimular el joc i la mobilitat, tot enfortint la seva musculatura. En aquests cursets es recomana la presència del pare i de la mare.

*Els nadons que participen del nivell tortuga aprenen també a desplaçar-se en el medi i a saltar.

Horaris natació infantil

Inici	Final	Espai	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
17:00	17:55	PP					
18:00	18:55	PI					
18:00	18:55	PG					
19:00	19:55	PI					
19:00	19:55	PG					
20:00	20:55	PG					

PP: Piscina petita

PI: Piscina indoor (Planta -1)

PG: Piscina gran

Inici	Final	Espai	DISSABTE
10:00	10:55	PG	
11:00	11:55	PI	
11:00	11:55	PG	
12:00	13:00	PG	

	MEDUSA	TORTUGA	PEIXET, DOFÍ, CAVALLET, POP, COCODRIL, BALENA, TAURÓ I ORCA
Nivell			
Edat	de 6 a 24 mesos	de 25 mesos a 3 anys	*

*Caldrà fer prova de nivell per saber a quin grup pertany cada infant.

Activitats

New Style Kids

de 6 a 9 anys

Es treballa l'expressió corporal i el control del cos a través de la dansa i balls moderns.

Hip Hop

de 14 a 18 anys

Disciplina de ball molt dinàmica amb moviments molt visuals i que suposa un bon treball aeròbic i d'agilitat.

Sport Kids

A partir de 7 anys

Sessió on es treballa l'estat de forma general del l'infant a través de circuits i diferents jocs esportius.

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.

Zumber@s

de 9 a 11 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 afavorint la tonificació de la musculatura, la flexibilitat i la coordinació.

Urban Dance

d'11 a 13 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.

Dance crew

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 (dt.) de 6 a 10 anys
Infantil (dv.) d'11 a 13 anys
Jove (dv.) 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 la capacitat de concentració del nen/a.

Inici	Final	Espai	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
17:30	18:25	(e)	SPORT KIDS	TAEKWONDO INFANTIL	STREET DANCE (I)	ZUMBER@S	TAEKWONDO INFANTIL
17:30	18:25	2	NEW STYLE KIDS	URBAN DANCE	HIP HOP	STREET DANCE (II)	DANCE CREW
17:45	18:45	PG		NATACIÓ SINCRONITZADA (I)			
18:30	19:25	(e)					TAEKWONDO JOVE
18:30	19:30	PG					NATACIÓ SINCRONITZADA (I)
18:45	19:45	PG		NATACIÓ SINCRONITZADA (II)			
19:30	20:30	PG					NATACIÓ SINCRONITZADA (II)

(e): Sala Espai

2: Sala 2

PG: Piscina gran

Preus mensuals

	ABONAT	NO ABONAT
NATACIÓ SINCRONITZADA	46,45 €	56,65 €
ACTIVITATS INFANTILS SALA	5,15 €	39,55 €

	FILL/A ABONAT	FILL/A NO ABONAT
MEDUSA I TORTUGA	50,10 €	54,20 €
PEIXET I DOFÍ	31,84 €	37,87 €
CAVALLET, POP, COCODRIL, BALENA, TAURÓ I ORCA	6,21 €	39,56 €