

CURSETS I ACTIVITATS INFANTILS

TEMPORADA 2020 - 2021

CET 10®
Bac de Roda
CENTRE ESPORTIU MUNICIPAL

Inici de les activitats:

- > Natació: 31 d'agost
- > Activitats sala: 30 de setembre
- > Taekwondo jove: 7 d'octubre

Esport i diversió per a petits i joves



Horaris natació nadons

Inici	Fi	Espai	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOURS	DIVENDRES	Inici	Fi	Espai	DISSABTE
11.00	11.30	PI	👤		👤			09.30	10.15	PI	👤
11.30	12.00	PI	🐢		🐢			09.30	10.15	PI	🐢
15.30	16.15	PI	👤		👤			10.15	11.00	PI	👤
15.30	16.15	PI	🐢		🐢			10.15	11.00	PI	🐢
16.00	16.45	PI		👤		👤	👤	11.45	12.30	PI	👤
16.00	16.45	PI		🐢		🐢	🐢	11.45	12.30	PI	🐢
17.15	18.00	PP			👤			12.30	13.15	PI	👤
17.15	18.00	PP			🐢			12.30	13.15	PI	🐢

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

Aquests cursets tenen l'objectiu de familiaritzar el nadó amb el medi aquàtic i estimulen 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 i a saltar en el medi aquàtic.

Horaris natació infantil

Inici	Fi	Espai	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOURS	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	Fi	Espai	DISSABTE	MEDUSA	TORTUGA	PEIXET, DOFÍ, CAVALLET, POP, COCÓDRIL, BALENA, TAURÓ I ORCA
10.00	10.55	PG	🐟 🐢 🐟	👤	🐢	🐟 🐢 🐟
11.00	11.45	PI	🐟 🐢 🐟	👤	🐢	🐟 🐢 🐟
11.00	11.55	PG	🐟 🐢 🐟	👤	🐢	🐟 🐢 🐟
12.00	13.00	PG	🐟 🐢 🐟	👤	🐢	🐟 🐢 🐟

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

Activitats

New Style Kids	de 5 a 8 anys	Hip Hop	de 13 a 18 anys	Sport Kids	de 7 a 12 anys
Es treballa l'expressió corporal i el control del cos a través de la dansa i balls moderns.		Disciplina de ball molt dinàmica amb moviments molt visuals i que suposa un bon treball aeròbic i d'agilitat.		Sessió on es treballa l'estat de forma general del l'infant a través de circuits i diferents jocs esportius.	
Street Dance	(I) de 6 a 10 anys (II) de 9 a 11 anys (III) d'11 a 13 anys	Zumber@s	de 9 a 11 anys	Natació sincronitzada	(I) de 6 a 9 anys (II) de 9 a 16 anys
El nen/a aprendrà a seguir els diferents estils de dansa urbana, adquirint coneixements de com arribar a crear una coreografia.		Activitat coreografiada amb passos de ritmes llatins i altres estils musicals que fan que l'exercici físic sigui pura diversió.		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	Dance crew	de 11 a 13 anys	Taekwondo	Infantil (dt.) de 6 a 10 anys Infantil (dv.) 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.		Sessions coreogràfiques que combinen moviments de diferents disciplines de balls urbans com són l'street dance, el hip hop, el breakdance o el funky.		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	Fi	Espai	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOURS	DIVENDRES
17.30	18.15	(e)	SPORT KIDS	TAEKWONDO INFANTIL	STREET DANCE (II)	ZUMBER@S	TAEKWONDO INFANTIL
17.30	18.15	2	NEW STYLE KIDS	URBAN DANCE	HIP HOP	STREET DANCE (III)	DANCE CREW
17.45	18.45	PG		NATACIÓ SINCRONITZADA (I)			
18.30	19.15	(e)	STREET DANCE (I)				
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		FILL/A ABONAT	FILL/A NO ABONAT
NATACIÓ SINCRONITZADA	46,75 €	57,00 €	MEDUSA I TORTUGA	50,40 €	54,55 €
ACTIVITATS INFANTILS SALA	10 €	49 €	PEIXET I DOFÍ	32,05 €	38,10 €
			CAVALLET, POP, COCÓDRIL, BALENA, TAURÓ I ORCA	6,25 €	39,80 €

En cas d'incloure's a una 2a activitat, el preu mensual d'aquesta serà de 5 €/mes (preu abonats i no-abonats).

Inscripcions

Les inscripcions es faran online a <https://bacderodasport.com/cursos-de-natacio> o a la recepció del centre indicant el dia de l'activitat.

Portes obertes familiars cursets de natació

DESEMBRE 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	31			

MAIG - JUNY 21

DL.	DT.	DC.	DJ.	DV.	DS.	DG.
31	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				