

# ADULTS.

De 15 a 55 anys

Natació utilitària i terapèutica, amb l'objectiu d'iniciar i millorar en la tècnica de natació i treballar el desenvolupament de les capacitats físiques com a millora de la salut.

1-2-3 dies a la setmana



Àrea d'Esports

Ajuntament d'Ampostà

Piscina Municipal d'Ampostà



c. França, 61-73

43870 Ampostà (Montsià)



Tel. 977 70 44 80

Fax 977 70 19 04



piscina@amposta.cat

www.amposta.cat/piscina

NA1-C	Ds.	9.10 a 10 h
NA1-D	Ds.	10 a 10.50 h
NA2-A	Dt., i Dj.	7.05 a 7.55 h
NA2-D	Dt., i Dj.	9.30 a 10.20 h
NA2-M	Dt., i Dj.	19.30 a 20.20 h
NA2-N	Dt., i Dj.	20.30 a 21.20 h
NA3-A	Dll., Dc. i Dv.	7.05 a 7.55 h
NA3-B	Dll., Dc. i Dv.	7.30 a 8.20 h
NA3-C	Dll., Dc. i Dv.	8.30 a 9.20 h
NA3-I	Dll., Dc. i Dv.	15.30 a 16.20 h
NA3-J	Dll., Dc. i Dv.	16.30 a 17.20 h
NA3-M	Dll., Dc. i Dv.	19.30 a 20.20 h
NA3-N	Dll., Dc. i Dv.	20.30 a 21.20 h

# GENT GRAN.

Majors de 55 anys

Activitats aquàtiques dirigides a la millora dels aspectes preventiu i terapèutic (salut) i utilitari (natació).

1-2-3 dies a la setmana

NG2-D	Dt. i Dj.	9.30 a 10.20 h
NG2-E	Dt. i Dj.	10.30 a 11.20 h
NG2-I	Dt. i Dj.	15.30 a 16.20 h
NG3-D	Dll., Dc. i Dv.	9.30 a 10.20 h
NG3-E	Dll., Dc. i Dv.	10.30 a 11.20 h

# ESCOLA DE NATACIÓ.

De 4 a 12 anys

Es realitzen tots els nivells de natació.

1 dia a la setmana

EN-E	Ds.	10.30 a 11.20 h
EN-F	Ds.	11.30 a 12.20 h
EN-G	Ds.	12.30 a 13.20 h
EN-J	Ds.	16.30 a 17.20 h
EN-K	Ds.	17.30 a 18.20 h
EN-L	Ds.	18.30 a 19.20 h

# EMBARASSADES.

Natació terapèutica. Exercicis de relaxació i gimnàstica a l'aigua per preparar el part i recuperació del to muscular en el postpart.

NE2-N	Dll. i Dc.	20.30 a 21.20 h
-------	------------	-----------------

# AQUA-SALUT.

Majors de 15 anys

Activitat dirigida a persones amb malalties o lesions que necessiten d'uns exercicis més orientats a la mobilitat i millora de la salut.

Esclerosi, fibromiàlgia, malalties de columna, rehabilitacions, etc...

Es realitza a la piscina petita.

AS2-C	Dt. i Dj.	8.30 a 9.20 h
AS2-E	Dt. i Dj.	10.30 a 11.20 h
AS3-D	Dll., Dc. i Dv.	9.30 a 10.20 h
AS3-E	Dll., Dc. i Dv.	10.30 a 11.20 h
AS3-I	Dll., Dc. i Dv.	15.30 a 16.20 h

# NADONS.

De 5 a 36 mesos

Desenvolupar l'aspecte psicomotriu de l'infant i afavorir la comunicació amb els pares a nivell afectiu. El nen/a realitza el curset acompanyat d'un adult.

1-2-3 dies a la setmana



## CURSETS

**TEMPORADA HIVERN 2011-2012**

**DE SETEMBRE 2011 A JUNY 2012**

# EDUCATIVA.

De 3 a 6 anys

Aconseguir un domini a l'aigua com a fonament per al treball d'estils a l'etapa infantil. Desenvolupar les principals qualitats d'acord amb l'edat dels nens/es.

1-2-3 dies a la setmana

### Grups B (NEB): Mitjà

NEB1-D	Ds.	9.30 a 10.20 h
NEB2-K	Dt. i Dj.	17.30 a 18.20 h
NEB2-L	Dt. i Dj.	18.30 a 19.20 h
NEB2-M	Dt. i Dj.	19.30 a 20.20 h
NEB3-K	Dll., Dc. i Dv.	17.30 a 18.20 h
NEB3-L	Dll., Dc. i Dv.	18.30 a 19.20 h
NEB3-M	Dll., Dc. i Dv.	19.30 a 20.20 h

# INFANTIL.

De 6 a 14 anys

Cursets de natació utilitària a diversos nivells (colors) on l'objectiu és aconseguir un domini total del medi aquàtic.

1-2-3 dies a la setmana

## PREUS CURSETS

PREUS MENSUALS - ANY 2012

1 dia/setmana	21,50 euros
2 dies/setmana	34,41 euros
3 dies/setmana	43,00 euros
Escola de Natació	13,10 euros

Piscina Municipal d'Amposta

### Nens/es de 5 a 12 mesos.

NNA1-E	Ds.	10.30 a 11.20 h
NNA1-F	Ds.	11.30 a 12.20 h
NNA1-J	Ds.	16.30 a 17.20 h
NNA2-J	Dt. i Dj.	16.30 a 17.20 h

### Nens/es de 13 a 24 mesos.

NNB1-E	Ds.	10.30 a 11.20 h
NNB1-G	Ds.	12.30 a 13.20 h
NNB1-K	Ds.	17.30 a 18.20 h
NNB2-K	Dt. i Dj.	17.30 a 18.20 h

### Nens/es de 25 a 36 mesos.

NNC1-D	Ds.	9.30 a 10.20 h
NNC1-G	Ds.	12.30 a 13.20 h
NNC1-L	Ds.	18.30 a 19.20 h
NNC3-L	Dll., Dc. i Dv.	18.30 a 19.20 h

### Grups A (NEA): Iniciació

NEA1-D	Ds.	9.30 a 10.20 h
NEA1-F	Ds.	11.30 a 12.20 h
NEA1-J	Ds.	16.30 a 17.20 h
NEA1-K	Ds.	17.30 a 18.20 h
NEA1-L	Ds.	18.30 a 19.20 h
NEA2-K	Dt. i Dj.	17.30 a 18.20 h
NEA2-L	Dt. i Dj.	18.30 a 19.20 h
NEA2-M	Dt. i Dj.	19.30 a 20.20 h
NEA3-K	Dll., Dc. i Dv.	17.30 a 18.20 h
NEA3-L	Dll., Dc. i Dv.	18.30 a 19.20 h
NEA3-M	Dll., Dc. i Dv.	19.30 a 20.20 h

### Grups C (NEC): Experts

NEC2-K	Dt. i Dj.	17.30 a 18.20 h
NEC2-L	Dt. i Dj.	18.30 a 19.20 h
NEC3-K	Dll., Dc. i Dv.	17.30 a 18.20 h
NEC3-L	Dll., Dc. i Dv.	18.30 a 19.20 h
NEC3-M	Dll., Dc. i Dv.	19.30 a 20.20 h

### COLORS BLANC-GROC-TARONJA

NIGT2-K	Dt. i Dj.	17.30 a 18.20 h
NIGT2-L	Dt. i Dj.	18.30 a 19.20 h
NIGT3-K	Dll., Dc. i Dv.	17.30 a 18.20 h
NIGT3-L	Dll., Dc. i Dv.	18.30 a 19.20 h

### COLORS VERD-BLAU (Perfeccionament)

NIVB2-K	Dt. i Dj.	17.30 a 18.20 h
NIVB2-L	Dt. i Dj.	18.30 a 19.20 h
NIVB3-K	Dll., Dc. i Dv.	17.30 a 18.20 h
NIVB3-L	Dll., Dc. i Dv.	18.30 a 19.20 h

### COLORS ROIG-NEGRE (Perfeccionament)

NIRN3-L	Dll., Dc. i Dv.	18.30 a 19.20 h
---------	-----------------	-----------------