

ACTIVITATS AQUÀTIQUES 2021



complex
esportiu
municipal
l'h nord

Una àmplia oferta de programes
aquàtics per a tothom.
Escull el que més s'adapti a tu!



Ajuntament de L'Hospitalet

WET KIDS (3 A 5 ANYS)

Objectiu: proporcionar les eines bàsiques de motricitat que generen els desplaçaments necessaris per aconseguir una autonomia aquàtica. Reforçar les eines motrius i instaurar hàbits d'higiene per tal que l'infant aconsegueixi autonomia dins i fora del medi aquàtic.

DIES	HORARIS
Dilluns i dimecres	17:30-18:15
Dimarts i dijous	18:00-18:45
Dissabtes	10:15-11:00

WET SENIOR (ADULTS)

Objectiu: consolidar les diferents disciplines aquàtiques mitjançant el treball de manteniment físic i conceptes d'entrenament.

DIES	HORARIS
Dimarts i dijous	08:30-09:15 19:30-20:15

WET JUNIOR (6 A 12 ANYS)

Objectiu: millorar la immersió, consolidar la tècnica dels estils i conèixer els diferents esports aquàtics. Consolidar les diferents disciplines aquàtiques mitjançant el treball de manteniment físic i conceptes d'entrenament.

DIES	HORARIS
Dilluns i dimecres	18:15-19:00
Dimarts i dijous	18:00-18:45
Dissabtes	09:30-10:15

WET JUNIOR (12 A 16 ANYS)

Objectiu: consolidar les diferents disciplines aquàtiques mitjançant el treball de manteniment físic i conceptes d'entrenament.

DIES	HORARIS
Dimarts i dijous	18:45-19:30
Dissabtes	11:00-11:45