



poliesportiu
municipal
gornal

2024/2025

ACTIVITATS AQUÀTIQUES

Una àmplia oferta de programes
aquàtics per a tothom.

Escull el que més s'adapti a tu!



www.poliesportius.l-h.cat

**L'ESPORT
ÉS SALUT**



Ajuntament de L'Hospitalet

ACTIVITATS AQUÀTIQUES

2024/2025

NADONS 4 A 36 MESOS

Objectius: afavorir la seva autonomia dins el medi aquàtic. A través d'una àmplia gamma d'activitats el nadó experimenta un altre tipus de comunicació que enforteix el vincle amb els pares.

DIES	HORARIS	PREUS 1 dia setmana			
		N/A	2	A	
Nadons (4-11 mesos)					
Dijous	16:45 - 17:30				
Dissabtes	11:30 - 12:15				
Nadons (12-23 mesos)					
Dilluns	16:45 - 17:30				
Dissabtes	10:00 - 10:45				
	12:15 - 13:00				
Nadons (24 - 36 mesos)					
Dimarts	16:45 - 17:30				
Dimecres	16:45 - 17:30				
Divendres	16:45 - 17:30				
Dissabtes	10:45 - 11:30				

6 A 9 ANYS

Objectius: millorar la immersió, consolidar la tècnica dels estils i conèixer els diferents esports aquàtics.

DIES	HORARIS	PREUS 1 dia setmana			
		N/A	2	A	
De 6 a 7 anys					
Dilluns	18:15 - 19:00				
Dimarts	18:15 - 19:00				
Dimecres	18:15 - 19:00				
Dijous	18:15 - 19:00				
Divendres	18:15 - 19:00				
De 8 a 9 anys					
Dilluns	18:15 - 19:00				
Dimarts	18:15 - 19:00				
Dimecres	18:15 - 19:00				
Dijous	18:15 - 19:00				
Divendres	18:15 - 19:00				
De 6 a 9 anys					
Dissabtes	10:00 - 10:45				

3 A 5 ANYS

Objectius: proporcionar les eines bàsiques de motricitat que generen els desplaçaments necessaris per aconseguir una autonomia aquàtica.

DIES	HORARIS	PREUS 1 dia setmana			
		N/A	2	A	
P3					
Dimarts	17:30 - 18:15				
Dijous	17:30 - 18:15				
Divendres	17:30 - 18:15				
Dissabtes	9:15 - 10:00				
	12:15 - 13:00				
P4					
Dimarts	18:15 - 19:00				
Dimecres	17:30 - 18:15				
Divendres	17:30 - 18:15				
Dissabte	10:45 - 11:30				
P5					
Dimarts	17:30 - 18:15				
Dimecres	17:30 - 18:15				
Dijous	17:30 - 18:15				
Dissabte	11:30 - 12:15				

10 A 15 ANYS

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

DIES	HORARIS	PREUS 1 dia setmana			
		N/A	2	A	
De 10 a 12 anys					
Dilluns	19:00 - 19:45				
Dimarts	19:00 - 19:45				
Dimecres	19:00 - 19:45				
Dijous	19:00 - 19:45				
De 13 a 15 anys					
Dilluns	19:00 - 19:45				
Dimecres	19:00 - 19:45				
De 10 a 15 anys					
Divendres	19:00 - 19:45				

NATACIÓ ADAPTADA

DIES	HORARIS	PREUS 1 dia setmana			
		N/A	2	A	
De 3 a 5 anys					
i de 6 a 9 anys					
Dijous	17:30 - 18:15				

ADULTS

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

DIES	HORARIS	PREUS 2 dies setmana			
		N/A	2	A	
Iniciació					
Dilluns i dimecres					
	9:00 - 9:45				
	19:45 - 20:30				
Dimarts i dijous					
	19:00 - 19:45				
Perfeccionament					
Dimarts i dijous					
	19:45 - 20:30				

Per ampliar informació sobre la disponibilitat, dies i horaris dels cursos de natació cal dirigir-se a la recepció del Poliesportiu.

M Mensual **B** Bimensual **T** Trimestral

N/A No Abonat **2** 2n familiar/Fam. Nom **A** Abonat

Carrer de Can Tries, 20/28 · 08902 L'Hospitalet de Llobregat · Tel. 93 403 69 65 · infopmg@l-h.cat

*L'oferta de programes aquàtics pot ser modificada per causes alienes a l'organització i/o per necessitats del servei