



FULL D'INFORMACIÓ D'ACTIVITATS

Piscines municipals de Marratxí

Estiu del 2008

Natació per a nadons

D'1 a 3 anys

Són infants que comencen a descobrir el medi aquàtic i tot el que aquest comporta. El que es vol aconseguir amb ells és familiarització amb el medi, flotació, destresa i que practiquin tot tipus de jocs amb material o sense.

És imprescindible un acompanyant adult dins l'aigua, preferiblement son pare o sa mare.

Durada de les sessions: 30 minuts

Horaris:

Dilluns-dimecres: 10.00-13.30 h / 16.30-18.30 h

Dimarts-dimecres: 10.00-13.30 h / 16.30-18.30 h

Natació preinfantil

De 4 a 5 anys

Són infants que tenen autonomia per fer desplaçaments i immersions. Ja han perdut la por i gaudeixen de l'aigua. Aprenen jugant. No cal que hi hagi un adult acompanyant dins l'aigua.

Durada de les sessions: 30 minuts

Horaris:

Dilluns-dimecres: 10.00-13.30 h / 16.30-18.30 h

Dimarts-dijous: 10.00-13.30 h / 16.30-18.30 h

Natació infantil

De 6 a 16 anys

S'agruparan segons l'edat i el nivell.

Durada de les sessions: 45 minuts

Taronja

De 6 a 8 anys. Ja comencen practicant crol, estil que requereix un domini bàsic en la respiració bilateral (esquerra/dreta) i la coordinació corresponent de braços i cames. I també s'inicien en l'estil d'esquena.



Groc

De 9 a 10 anys. Dominen els estils de crol i d'esquena. També introduïm l'estil de braça i tot tipus de bots i girs per iniciar les sortides i per fer els viratges de natació. També introduïm l'estil de papallona.

Verd

D'11 anys cap endavant. Distingeixen els quatre estils de la natació i poden practicar-ne perfectament qualsevol. S'hi desenvolupa especialment l'estil de papallona, que es perfecciona amb l'ús d'aletes.

Horaris:

Dilluns-dimecres: 10.00-13.30 h / 16.30-18.30 h

Dimarts-dijous: 10.00-13.30 h / 16.30-18.30 h

Natació per a adults

S'entén com la natació en edats compreses entre els 16 i els 65 anys. Aquests nedadors s'agrupen en diferents nivells:

Nivell 1: aprenentatge

Nivell 2: perfeccionament

Nivell 3: manteniment

Se segueix una pauta d'actuació segons el nivell de cada un.

Durada de les sessions: 45 minuts

Horaris:

Piscina des Pla de na Tesa: Dimarts-dijous: 9.00-9.45 h
Dilluns-dimecres: 19.30-20.15 h

Piscina de sa Cabana: Dilluns-dimecres: 10.00-10.45 h
Dimarts-dijous: 19.30-20.15 h

Piscina de Pòrtol: Dilluns-dimecres: 19.30-20.15 h
Dimarts-dijous: 17.00-17.45 h

* L'inici de tots els grups dependrà del fet que hi hagi un nombre mínim d'inscrits.

* Els horaris es poden modificar o es poden ampliar segons la demanda.

* És recomanable una revisió mèdica prèvia a la pràctica de qualsevol esport.



Aquagim

Activitat dirigida a persones amb edats compreses entre els 16 i els 65 anys.

Cerca la millora de les qualitats físiques bàsiques: força, resistència aeròbica, flexibilitat...

Tot això acompanyat amb música que ajuda que la persona s'activi i posteriorment que es relaxi. La pràctica d'aquesta activitat és molt beneficiosa, ja que activa la circulació, i també millora la respiració, la coordinació, l'equilibri...

Les classes es fan amb material auxiliar: xurros, pilotes, planxes...

Durada de les sessions: 45 minuts

Horaris:

Piscina des Pla de na Tesa:	Dilluns-dimecres:	8.00-8.45 h 9.00-9.45 h 20.15-21.00 h
	Dilluns-dimecres:	14.00-14.45 h
	Dimarts-dijous:	20.15-21.00 h
Piscina de sa Cabana:	Dilluns-dimecres:	14.00-14.45 h
	Dimarts-dijous:	20.15-21.00 h
Piscina de Pòrtol:	Dilluns-dimecres:	20.15-21.00 h
	Dimarts-dijous:	20.15-21.00 h 21.00-21.45 h

* L'inici de tots els grups dependrà del fet que hi hagi un nombre mínim d'inscrits.

* Els horaris es poden modificar o es poden ampliar segons la demanda.

* És recomanable una revisió mèdica prèvia a la pràctica de qualsevol esport.