



SALUT I ACTIVITATS PERSONALITZADES

Per poder dur a terme qualsevol curs, es obligatori ser soci de l'entitat

NATACIÓ I GIMNÀSTICA TERAPÈUTICA

Programa indicat per millorar o rehabilitar alguna lesió o molèstia .
El programa inclou 2 sessions del mateix nivell en un mateix horari.

HORARI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS
07:45 - 08:30	NATACIÓ		NATACIÓ	
07:45 - 08:30		GIMNÀSTICA		GIMNÀSTICA
13:30 - 14:15	NATACIÓ		NATACIÓ	
13:30 - 14:15		NATACIÓ		NATACIÓ
20:15 - 21:00		NATACIÓ		NATACIÓ

Gaudeix d'una hora a la sala de fitness abans de començar o al finalitzar la sessió (gratuït). Per poder fer la classe de natació del dimarts i dijous de 13:30 a 14:15, s'ha de saber nedar.

Preu: 20€/mes

NATACIÓ ESQUENA

Programa d'entrenament en el medi aquàtic per a persones que presenten molèsties

HORARI	DIMARTS	DIJOUS
20:15 - 21:00	NATACIÓ ESQUENA	NATACIÓ ESQUENA

Preu: 20€/mes

SERVEI MÈDIC (prèvia petició d'hora a recepció)

Servei de medicina de l'esport: prescripció d'exercici físic, diagnostic de lesions i orientació en la practica d'activitat física.

Revisió mèdico-esportiva inicial: gratuïta

Preu visita mèdica: 15€

SERVEI FISIOTERÀPIA (prèvia petició d'hora a recepció)

Fisioteràpia esportiva: tractaments per a la rehabilitació de lesions de l'aparell locomotor.
Massatge descontracturant.

Preu per tractament: 15€

CURSOS PARTICULARS DE NATACIÓ (prèvia petició d'hora a recepció)

Per a aprendre i millorar les tècniques de natació.
Sessions de 30 minuts amb una progressió personalitzada.

Bonus de 5 sessions: 60€

SERVEI D'ENTRENAMENT PERSONAL (prèvia petició d'hora a recepció)

Entrenament per a assolir diferents objectius: salut, estètica, rendiment esportiu.
Seguidament total per part de l'entrenador, s'aconsegueix la millora física.

	PREU 1 SESSIÓ	BONUS 5 SESSIONS
1/2 HORA individual	15 €	60 €
1 hora individual	28 €	112 €
1 hora parella	44 €	180 €