

- ❖ **Grup “Adults”:** Adreçada a persones que vulguin millorar la seva tècnica de natació en diferents estils: crol, esquena, braça... Les sessions seran de 45 minuts els dilluns, dimecres i divendres a les 20:00h.



Les places estan limitades a 10 participants.  
Preu curset: 35€

#### **Informació addicional:**

- ❖ Totes les activitats estaran dirigides per un tècnic de la Federació Catalana de Natació.
- ❖ Els cursets es realitzaran amb un mínim de 3 persones inscrites.
- ❖ Les inscripcions es tancaran el divendres anterior a l'inici de cada curs.
- ❖ L'últim dia del curs es realitzarà un informe de l'evolució de cada participant.
- ❖ INSCRIPCIONS: [www.entrapolis.com](http://www.entrapolis.com)
- ❖ Més Informació:
  - Adrià Guillot: 608 807 275

# **ACTIVITATS AQUÀTIQUES**

**ESTIU 2021**



***Cursets de natació***

**PISCINA MUNICIPAL DE TALARN**

## Cursets de natació

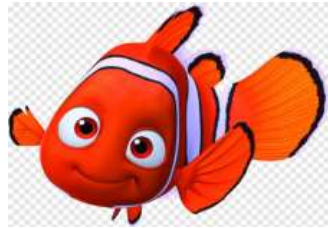
**1r Curset:** Del 28 de Juny al 9 Juliol.

**2n Curset:** Del 12 al 23 Juliol.

**3r Curset:** Del 26 Juliol al 6 Agost.



- ❖ **Grup “Peixos”:** Nens/es fins a 3 anys. Els pares hauran d’acompanyar als nens/es dins l’aigua. L’objectiu de l’activitat és realitzar una adaptació al nou medi aquàtic. Les sessions seran de 45 minuts els dimarts i els dijous a les 16:00h. Les places estan limitades a 6 nens/es.

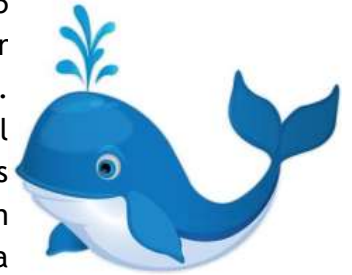


**Preu curset: 30€**

- ❖ **Grup “Tortugues”:** Nens/es a partir de 3 anys. Domini medi aquàtic 1. Els pares hauran d’acompanyar als nens/es dins l’aigua. L’objectiu de l’activitat és dominar i perdre la por a l’aigua mitjançant jocs i activitats grupals per familiaritzar-nos en aquest medi. Les sessions seran de 45 minuts els dimarts i els dijous a les 17:00h. Les places estan limitades a 6 nens/es.  
**Preu curset:30€**



- ❖ **Grup “Balenes”:** Nens/es a partir de 5 anys. Domini medi aquàtic 2. El primer dia del curs es farà una prova de nivell. La finalitat d’aquesta activitat és el treball de les habilitats motrius bàsiques en aquest medi. Buscarem una autonomia total i supervivència a l’aigua mitjançant la flotació. Les sessions seran de 45 minuts els dilluns, dimecres i divendres a les 16:00h. Les places estan limitades a 8 nens/nenes.



**Preu curset: 35€**

- ❖ **Grup “Dofins”:** Nens/es a partir de 7 anys. Iniciació a tècnica. El primer dia del curs es farà una prova de nivell. L’objectiu de l’activitat és treballar habilitats específiques, dominant el medi aquàtic a través de desplaçaments, respiracions i gir. Les sessions seran de 45 minuts els dilluns, dimecres i divendres a les 17:00h. Les places estan limitades a 10 nens/es.



**Preu curset: 35€**