

# CURSETS DE NATACIÓ

2022-2023

APRÈN  
JUGANT!



C/ de l'Amistat s/n · 08490 Tordera  
Tel. 93 764 26 76 · info.tordera@accura.es  
www.clubsaccura.as

**cem**tordera  
centre esportiu municipal

**APRÈN JUGANT** Una metodologia pròpia, desenvolupada per un equip de professionals amb una trajectòria de més de 10 anys. Ensenyant amb èxit a més de 3.000 cursetistes per temporada entre tots els nostres centres. L'objectiu és l'aprenentatge i el perfeccionament de la natació, amb un mètode de seguiment individual del nen/a en grups molt reduïts. Sempre des de la perspectiva del joc, on aprenem passant-s'ho bé.

**GRUPS** Diferenciem 7 grups de treball en funció dels nivells dels alumnes:

NIVELLS	DIES I HORARIS		DESCRIPCIÓ
Tortuga	Dilluns Dimarts, dijous Dimecres Divendres Dissabte	17:00h / 17:45h / 18:30h 17:00h / 17:45h 17:00h / 17:45h / 18:30h 17:00h / 17:45h / 18:30h 10:45h / 11:30h / 12:15h	Alumnes que s'adapten al medi aquàtic, familiarització
Calamar	Dilluns Dimarts, dimecres Dijous, divendres Dissabte	17:00h / 17:45h / 18:30h 17:00h / 17:45h / 18:30h 17:00h / 17:45h / 18:30h 10:00h / 11:30h / 12:15h	Alumnes que ja comencen a fer desplaçaments dorsals i ventrals
Sardina	Dilluns Dimarts, dimecres Dijous, divendres Dissabte	17:00h / 17:45h / 18:30h 17:00h / 17:45h / 18:30h 17:00h / 17:45h / 18:30h 10:00h / 10:45h / 11:30h	Autonomia dins de l'aigua. Alumnes que són capaços de fer tot tipus de desplaçaments. Inici a la coordinació de crol i esquena
Dofi	Dilluns, dimecres, divendres Dijous Dissabte	17:45h 18:30h 10:45h / 12:15h	Coordinació de crol, esquena i braça
Orca	Dilluns, dimecres, divendres Dissabte	18:30h 10:45h	Coordinació de crol, esquena i braça, més fluït
Tauró	Dilluns, dimecres, divendres Dissabte	18:30h 10:45h	Perfeccionament de la tècnica d'estils i iniciació a la papallona
Perfeccionament tècnic	Dissabte Dimarts i dijous	10:45h 18:30h	Perfeccionar la tècnica d'estils i salvament aquàtic

■ No sap nedar ■ Mostra autonomia a l'aigua ■ Té coordinació d'estils ■ Controla els diferents estils



## DATES I HORARIS

Els cursets són de caràcter anual, coincidint amb el calendari escolar:

**\*1r trimestre:** del 3 d'octubre al 21 de desembre

**2n trimestre:** del 9 de gener al 25 de març

**3r trimestre:** del 27 de març al 22 de juny

\*Possibilitat de començar el 5 de setembre pagant la part proporcional corresponent.



La duració de l'activitat serà de **45 minuts**.



## MONITORS

La ràtio establerta en els diferents grups és:

**Tortuga:** 1 monitor per cada 8 nens/es

**Calamar:** 1 monitor per cada 9 nens/es

**Sardina:** 1 monitor per cada 10 nens/es

**Dofí:** 1 monitor per cada 12 nens/es

**Orca, tauró i perfeccionament:** 1 monitor per cada 12 nens/es

**Sempre garantint la màxima seguretat!**



## AVALUACIONS

Un sistema d'avaluació individual, on els pares rebreu un informe trimestral amb l'evolució del vostre fill/a. Aquest informe s'explicarà i donarà de forma personalitzada.



## PREUS TRIMESTRALS

DIES	SOCI	NO SOCI
1 dia setmana	97,30€	114,45€
2 dies setmana	141,90€	166,95€



## QUÈ CAL PORTAR?

DNI original del tutor, les dades bancàries i el pagament del primer trimestre en efectiu o targeta de crèdit més 16€ en concepte d'inscripció on s'inclou l'assegurança mèdica i un casquet de bany.

# ALTRES ACTIVITATS

## NADONS

La natació per nadons és una activitat que desenvolupen conjuntament pares i fills i que té per objectiu familiaritzar els nadons amb el medi aquàtic amb tots els beneficis que aporta la seva pràctica. Dirigit a nadons des dels 4 mesos als 3 anys.

Opció 1 dia - Preu soci 25,20€/mes · Preu no soci 36,75€/mes

Opció 2 dies - Preu soci 44,10€/mes · Preu no soci 56,70€/mes

4-18 mesos	Dilluns 16h, dimarts i dijous 16h i 18:30h, dijous 11h dissabte 9:15h i 9:45h
19-36 mesos	Dilluns 16:30h, dimarts i dijous 16:30h i 19h, dijous 11h dissabte 10:15h

## ADULTS I GENT GRAN

L'objectiu principal és iniciar-se i perfeccionar la tècnica de la natació, fiant les diferents possibilitats de relació amb el medi aquàtic: flotacions, girs, desplaçaments i immersions. Així com experimentar i evolucionar en el domini de les diferents habilitats tècniques de crol, esquena, braça i papallona.

Iniciació	Dilluns i dimecres 8:30h Dimarts i dijous 15:15h
Aprenentatge	Dilluns i dimecres 9:15h Dimarts i dijous 16h
Perfeccionament	Dimarts i dijous 16h

Preu 1 dia a la setmana **soci** 23,10€/mes · **no soci** 31,50€/mes

Preu 2 dies a la setmana **soci** 32,55€/mes · **no soci** 42€/mes

Preu 3 dies a la setmana **soci** 42€/mes · **no soci** 52,50€/mes



La duració de l'activitat serà de **45 minuts**

Aprenentatge	Divendres 19:15h
Perfeccionament i Alt rendiment	De dilluns a dijous a les 19:15h

Preu 1 dia a la setmana **soci** 28,35€/mes · **no soci** 37,80€/mes

Preu 2 dies a la setmana **soci** 37,80€/mes · **no soci** 48,30€/mes

Preu 3 dies a la setmana **soci** 47,25€/mes · **no soci** 58,80€/mes



La duració de l'activitat serà de **60 minuts**

C/ de l'Amistat s/n · 08490 Tordera  
Tel. 93 764 26 76 · info.tordera@accura.es  
www.clubsaccura.as

 Cem Tordera

**cem**tordera  
centre esportiu municipal