

Activitats Aquàtiques

BANY LLIURE

Activitat per a totes les persones en general, servei d'assessorament en exercicis aquàtics de rehabilitació, tècnica d'estils, etc. (els menors de 14 anys han d'anar acompanyats per un adult). La Piscina Internuclis (Peixera) estarà oberta per a tots els usuaris de dilluns a divendres en horari de 7.30 a 9.30 h i de 13.00 a 16.00 h

BEBÉS (6-36 mesos)

Programa orientat a la familiarització del bebé amb el medi aquàtic en un entorn lúdic, relaxat i recreatiu. Grups reduïts amb 1 acompanyant. Nivells: BB1 (de 6 a 18 mesos) BB2 (de 18 a 36 mesos)

MENORS (3-16 anys)

Programa basat en el desenvolupament psicomotor i sensorial de l'alumnat en el medi aquàtic, inici i desenvolupament dels estils de natació en grups homogenis, diferenciant els nivells pels colors de gorros i jornades precompetitives, sense oblidar el component lúdic, de gran importància en aquestes edats.

ADULTS (16-60 anys)

Programa adaptat al nivell de cada usuari/ària des de la iniciació fins al perfeccionament dels estils i tècniques de natació.

AQUAGYM+60

Orientat a mantindre i millorar la condició física, la mobilitat articular i la salut, així com optimitzar el nivell de natació, tot envoltat en un clima càlid i ambientat musicalment.

EMBARASSADES (matronatació)

Exercicis de relaxació, respiració i preparació física, d'intensitat moderada-baixa, que recolze el programa de preparació al part dirigit per llevadors/llevadores.

AQUAFITNESS (16-60 anys)

Dirigit a la millora dels nivells de fitness: cardiorespiratori, resistència, tonificació muscular i flexibilitat mitjançant exercicis aeròbics en l'aigua, amb o sense música.

TERAPIA AQUÀTICA

Activitat aquàtica en la qual es fan exercicis de baixa intensitat i de relaxació per millorar la qualitat de vida, gràcies al treball amb gravetat reduïda.

AQUASALUS (16-60 anys)

Programa orientat a l'activitat terapèutica, amb la combinació de natació-activitat física i estiraments en el medi aquàtic.

NATACIÓ DIVERSITAT FUNCIONAL

Dirigit a persones amb discapacitat, amb l'objectiu de millorar la condició física general, la propiocepció i la mobilitat articular gràcies al treball amb gravetat reduïda.

EN FORMA (16-60 anys)

Programa dirigit a la millora de la condició física, dels estils i tècniques de natació. Per a usuaris que treballen a torns, amb la possibilitat d'accedir al torn del matí o de vesprada.

ADULTS +60

Adreçat a persones que vulguen mantindre i millorar el domini del medi aquàtic i la condició física en un ambient social agradable.

SWIMMING TRAINING

Entrenaments de llarga duració, coordinats i dirigits per professionals, encaminats a millorar la tècnica, la resistència i preparar els teus reptes.

Informació

Els cursos de natació són trimestrals:
octubre-novembre-desembre
gener-febrer-març
abril-maig-juny

Per accedir als cursos de natació es realitzarà una prova de nivell aquàtic en qualsevol de les tres piscines municipals en horari de bany lliure, excepte per als menors de 3 anys que hauran d'emplenar una fitxa de dades personals en les piscines municipals.

Els bebés han de tindre fets els 6 mesos.

Quan es formalitze la prova de nivell aquàtic, ens posarem en contacte en els últims 10 dies abans del començament del curs trimestral, llevat dels cursos de nivells alts als quals considerem que puga incorporar-se una vegada iniciat el curs.

Quan ens incorporem a un curs de natació, en el cas de voler continuar al següent trimestre, renovarem la primera quinzena dels mesos de setembre, desembre i març, en l'horari d'oficina exposat en les piscines municipals.

***En tots els cursos de natació trimestrals de 2 dies setmanals d'adults i tercera edat, disposaran d'un bo de 12 banys per a accedir en horari de bany lliure a qualsevol de les piscines municipals.**

Horari vigent de l'1 d'octubre de 2019 al 21 de juny de 2020.

La Regidoria d'Esports es reserva el dret de realitzar canvis en la programació.

Més informació sobre els cursos de natació, llista d'espera, bany lliure i suggeriments per a millorar els nostres serveis d'activitats aquàtiques en:

c.martinezgenoves@aytosagunto.es

673 177 789

en horari de: 8:00 a 13:00 h.

Més informació: www.aytosagunto.es



PISCINES
MUNICIPALS



Ajuntament
de Sagunt

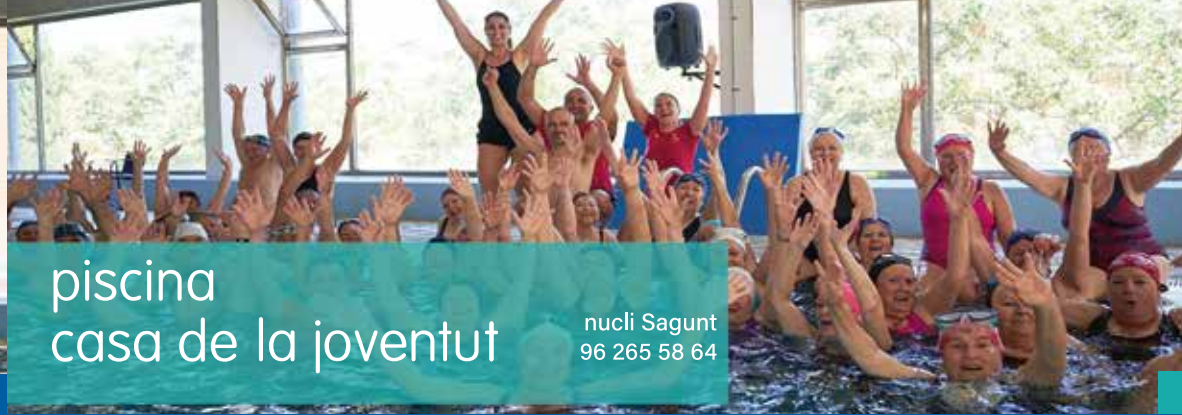
A NADAR!
2019 / 2020





piscina
almudàfer

nucli Port
96 268 03 38



piscina
casa de la joventut

nucli Sagunt
96 265 58 64



piscina
poliesportiu

Internuclis
96 265 58 79

MENORS principiant → → → → avançat							
DILLUNS - DIMARTS - DIMECRES - DIJOUS - DIVENDRES * CURS DE 1 i 2 DIES							
DURACIÓ 35'	DURACIÓ 40'	DURACIÓ 40'	DURACIÓ 40'	DURACIÓ 40'	DURACIÓ 40'	DURACIÓ 40'	DURACIÓ 40'
HI HA CURSOS A LES: 17.00 h 17.45 h 18.35 h 19.20 h							

ADULTS * CURS DE 2 DIES			
DILLUNS - DIMECRES		DIMARTS - DIJOUS	
MATINS			
AQUAGYM +60 45'	09.45 h · 10.35 h	AQUASALUS 45'	09.45 h
AQUASALUS 45'	11.25 h	MAJORS +60 45'	09.45 h · 10.35 h · 11.25 h
ADULTS +60 45'	11.25 h	SWIMMINGTRAINING 90'	10.30 h
VESPRADES		VESPRADES	
AQUASALUS 45'	15.00 h	ADULTS 45' inic. · mitjà · perfec.	15.00 h
ADULTS 45' inic. · mitjà · perfec.	15.00 h · 15.45 h	MATRONACIÓ 45'	15.45 h
		AQUAFITNESS 45'	20.00 h

BANY LLIURE de l'1 d'octubre al 21 de juny			
DILLUNS A DIVENDRES		DISSABTES	
07.30 - 09.45h	6 carrers	15.00 - 16.30h	3 i 4 carrers
12.15 - 13.00h	4 carrers	20.00 - 21.45h	3 i 6 carrers
13.00 - 15.00h	6 carrers	16.15 - 19.45h	6 carrers

MENORS principiant → → → → avançat							
DILLUNS - DIMARTS - DIMECRES - DIJOUS - DIVENDRES * CURS DE 1 i 2 DIES							
	DURACIÓ 40'	DURACIÓ 40'	DURACIÓ 40'	DURACIÓ 40'	DURACIÓ 40'	DURACIÓ 40'	DURACIÓ 40'
HI HA CURSOS A LES: 17.25 h 18.05 h 19.00 h							

ADULTS * CURS DE 2 DIES			
DILLUNS - DIMECRES		DIMARTS - DIJOUS	
MATINS			
		ADULTS +60 45'	09.45 h · 10.30 h · 11.45 h
		AQUAGYM 45'	09.45 h
VESPRADES		VESPRADES	
ADULTS 45' inic. · inter · perfec.	16.15 h · 19.00 h	ADULTS 45' inic. · inter · perfec.	16.15 h
AQUASALUS 45'	19.00 h	AQUAGYM 45'	16.15 h
AQUAFITNESS 45'	19.45 h	AQUASALUS 45'	16.15 h · 19.45 h
		AQUAFITNESS 45'	19.00 h

BANY LLIURE de l'1 d'octubre al 21 de juny			
DILLUNS A DIVENDRES		DISSABTES	
07.30 - 09.15 h	4 carrers	19.45 - 20.30 h	2 carrers
13.00 - 16.15 h	4 carrers	20.30 - 21.45 h	4 carrers
16.15 - 17.00 h	2 i 3 carrers	10.15 - 13.45h	4 carrers
		16.15 - 19.45h	4 carrers

MENORS principiant → → → → avançat							
DILLUNS - DIMARTS - DIMECRES - DIJOUS - DIVENDRES * CURS DE 1 i 2 DIES							
DURACIÓ 35'	DURACIÓ 40'	DURACIÓ 40'	DURACIÓ 40'	DURACIÓ 40'			
HI HA CURSOS A LES: 17.30 h 18.15 h 19.00 h							

ADULTS * CURSOS DE 2 DÍAS			
DILLUNS - DIMECRES		DIMARTS - DIJOUS	
MATINS			
		EN FORMA 45'	09.45 h
		TERAPIA AQUÀTICA 45'	09.45 h
VESPRADES		VESPRADES	
AQUASALUS 45'	15.15 h	EN FORMA 45'	15.15 h

BANY LLIURE de l'1 d'octubre al 21 de juny			
DILLUNS A DIVENDRES		DIJUMENGE	
07.30 - 09.45h	4 i 6 carrers	10.15 - 13.45h	6 carrers
09.45 - 12.00h	2 i 3 carrers		
12.00 - 16.00h	4 i 2 carrers		