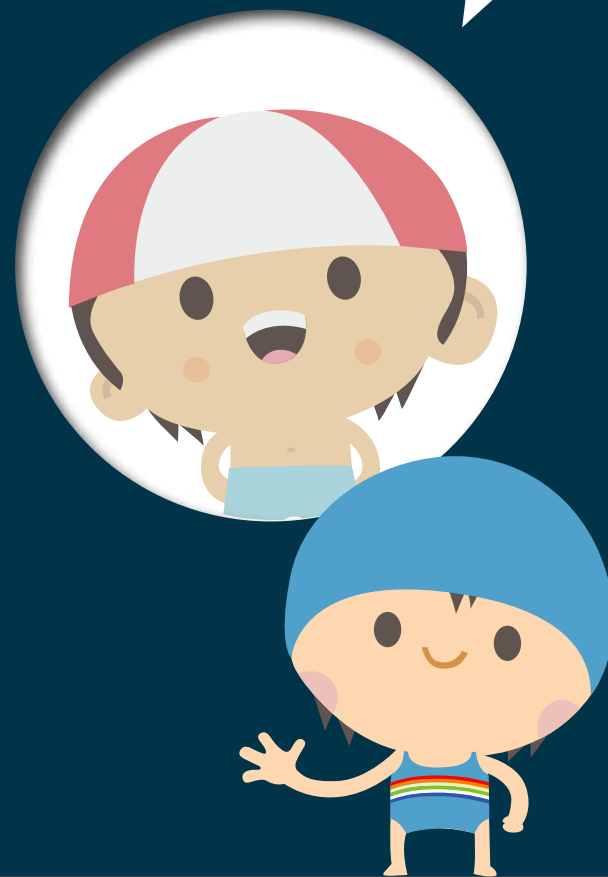


T'esperem!!!!



De dilluns a divendres, de 6.30 a 22 h
Dissabtes, de 8 a 21 h
Diumenges i festius, de 9 a 15 h

Gratuit
Durant el mes d'agost hi haurà horari reduït, de 9 a 21 h de dilluns a dissabte. Festius, segons calendari anual.

DEFINICIONS

Material necessari i obligatori per a realitzar els cursets de natació (es recomana que tant les xancletes com la tovallola siguin fàcils de manipular). Portar tot el material marcat amb el nom de l'alumne/a:

- CASQUET DE BANY
- ULLERES
- TOVALLOLA
- XANCLETES
- BANYADOR

- **XURRO:** material d'escuma cilíndric i allargat que s'utilitza com a suport per realitzar exercicis de natació.
- **FUSTA:** material d'escuma pla que s'utilitza com a suport per realitzar exercicis de natació.
- **PULLBOY:** material d'escuma en forma de vuit que s'utilitza per augmentar la flotabilitat de les extremitats inferiors.
- **ALETES:** calçat de goma o de plàstic que serveix per impulsar-se augmentant així la propulsió.
- **JOGUINES:** diferents tipus de material lúdic com: peixets, pilotes, cercles...
- **CONNECTOR:** material de flotació per als més petits format per un xurro i un enllaç.
- **MÀRFEGUES:** làmina de suro de diferents flotabilitats d'un ús lúdic.
- **TARGETES:** targetes personalitzades pel cursetista i acompanyant que permetrà l'entrada a la instal·lació per a la realització del curset, és obligatori portar-les per poder fer la sessió.
- **TORNES:** Són les portes giratòries situades davant d'Atenció al Client que permeten accedir a la instal·lació, es requereix la targeta personalitzada per poder accedir al curs de natació.
- **VESTIDORS (DE GRUP I COMPETICIÓ)**
 - **Vestidor de grup:** lloc destinat pels infants de 2 a 7 anys. Els petits de 2-3 anys utilitzen el vestidor de grup 1. Els de 4-5 el vestidor 2 i 3; els de 6-7 anys el vestidor 4.
 - **Vestidor de competició:** lloc destinat per als nens i nenes a partir de 8 anys.
- **PISCINA PETITA:** vas orientat per als més petits on la temperatura de l'aigua està sobre els 32°C i una fondària d'uns 50-90 cm. També s'utilitza en algunes ocasions per a fer 5 minuts d'activitats jugades abans de finalitzar la sessió.
- **PISCINA SOCIAL:** vas on es realitzen la gran majoria de cursets de nens i nenes de 2 a 5 anys, també en fan ús alguns grups de 6-15 anys. La temperatura de l'aigua està sobre els 29°C, té una fondària aproximada d'1,4 metres, i una longitud de 20 metres.
- **PISCINA DE COMPETICIÓ:** vas destinat per als cursets de natació dels nens i nenes de 6 a 15 anys. La temperatura de l'aigua està sobre els 28°C, té una fondària de 2 metres i una longitud de 25 metres.
- **SURERES:** s'utilitzen per delimitar espais tant pels abonats com pels cursets de natació, d'aquesta manera la sessió queda més ordenada.
- **HORARIS:** Els diferents horaris d'inici dels cursos de natació infantil per a particulars són: 17.15, 18 i 18.45 h. A la persona que realitza alguna d'aquestes classes se'ls deixa un temps previ de 15 minuts per a canviar-se i preparar-se i 30 minuts al finalitzar la sessió per a vestir-se i abandonar la instal·lació.

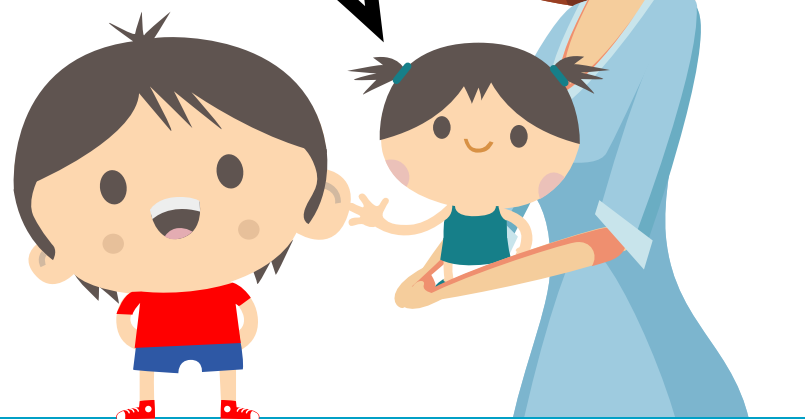
- **DESPLAÇAMENT (DORSAL I VENTRAL):** exercici on cal mostrar un control corporal en posició horitzontal amb una batuda de peus constants.
- **FLOTACIONS (DORSAL, VENTRAL, AGRUPADA I MEDUSA: DORSAL/VENTRAL):** exercici on s'ha de mantenir el cos en la línia d'aigua amb braços i cames estirades, cap estirat i maluc alt. Medusa: Agafar-se les cames i quedar-se fet una bola amb l'esquena a la superfície.
- **RESPIRACIONS (ESTÀTICA I DINÀMICA):** exercici on es coordina la inspiració i espiració amb o sense desplaçament.
- **POSICIÓ HIDRODINÀMICA (FLETXA):** exercici on el cos ha d'estar en posició horitzontal amb braços estirats, mans juntes i el cap entremig dels braços.
- **BATUDA (PEUS ALTERNATIUS, SIMÈTRICS):** moviment de propulsió i estabilitat del cos que fan les cames de manera contínua mentre es nada. Els peus alternatius, primer un i després l'altre, són propis dels estils de crol i esquena mentre que els simètrics, els dos peus alhora, són propis dels estils de braça i papallona.
- **POSICIÓ VERTICAL:** exercici on es tindrà en compte que en el moviment de cames els genolls s'aixequin correctament i els braços acompanyin aquest moviment de manera coordinada i relaxada.
- **LLISCAMENT (VENTRAL, DORSAL):** exercici on es combina la impulsió des de la paret amb els dos peus alhora amb la posició hidrodinàmica, boca a dalt o boca a baix, a més es demana un mínim de 6 metres de desplaçament subaquàtic.
- **ESTILS (PAPALLONA, ESQUENA, BRAÇA I CROL):**
 - **CROL:** desplaçament ventral realitzant moviments circulars amb els braços i peus alternatius amb respiració lateral. El moviment ha de ser continuat.
 - **ESQUENA:** desplaçament dorsal amb un moviment circular de braços, amb les orelles a línia d'aigua i peus alternatius. El moviment ha de ser continuat.
 - **BRAÇA:** (granota) desplaçament ventral realitzant una obertura de braços de manera simultània seguit d'un cop de peu amb obertura subaquàtica. És important mantenir una posició hidrodinàmica durant el lliscament després del cop de peu.
 - **PAPALLONA:** desplaçament ventral realitzant un moviment circular de braços simultani i cames juntes. És important coordinar l'ondulació del cos i incidir en què el cap s'introdueix a l'aigua abans que les mans ajudant així a una correcta respiració frontal.
- **SALT DE CAP:** entrada a l'aigua en posició hidrodinàmica on l'ordre en el contacte amb l'aigua és: mans, cap i cos. Es demana mantenir la posició un cop dins de l'aigua uns 6-8 metres mantenint una batuda de peus constant.
- **VIRATGES:** és la combinació d'una tombarella amb el posterior impuls de la paret amb els dos peus alhora, una altra que es realitza en el canvi de direcció en finalitzar una piscina i començar un altre.
- **REMADES SUBAQUÀTIQUES:** exercici on es demana que l'alumne/a es mantingui a l'aigua en posició horitzontal amb ajuda dels peus, i es desplaci amb una correcta propulsió de les mans, no de tot el braç, que s'utilitza per donar sensibilitat a la persona respecte a l'aigua que desplaça.

Cursets de natació

Sóc el Pau!, avui és el meu primer dia de curset!



Jo sóc l'Arlet!, i vaig amb la mama als vestidors de grups



Primer dia de curset

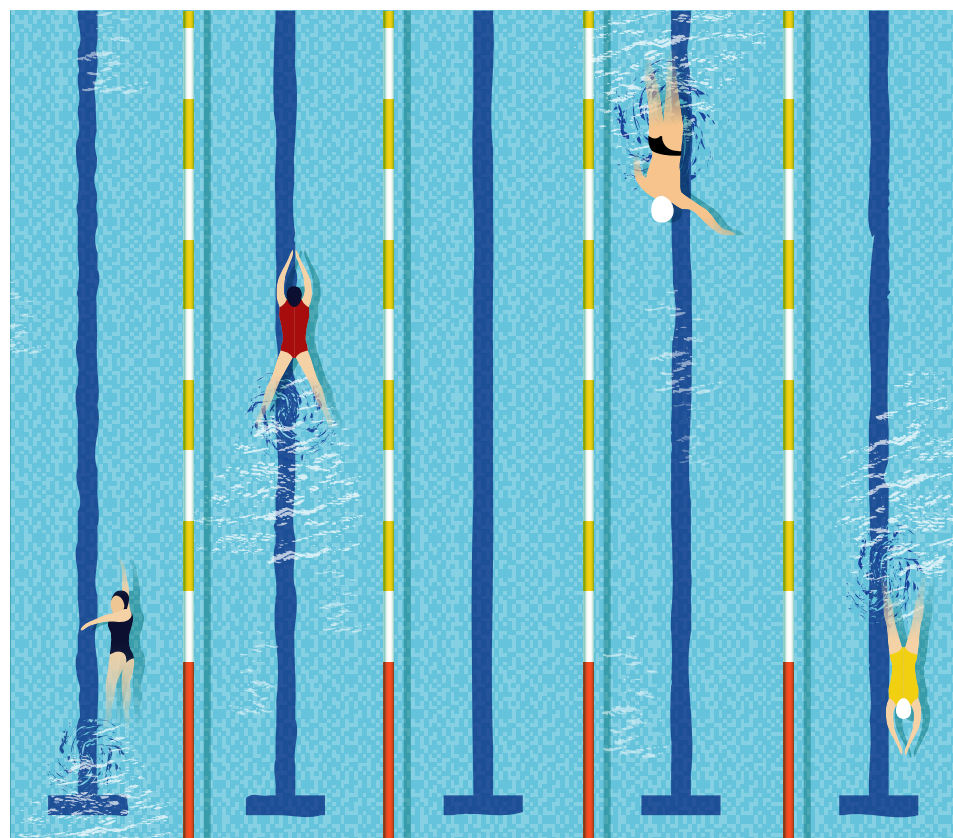
Acabem d'arribar a la piscina, la mare, l'Arlet i jo. Per poder entrar als vestidors hem de passar pels torns, que ens deixen passar al posar les nostres targetes 15 minuts abans de començar el curs de natació. Primer la meva i la de la meva germana i després la de la mare.

Mentre esperem per entrar, li explico a la meva germana de 2 anys, l'Arlet, que ella i la mare es quedaran als vestidors de grups per preparar-se. S'haurà de posar el banyador, el casquet de bany, les xanquetes, les ulleres i la tovallola, i esperar-se fins que vingui a buscar-los el tècnic de vestidors per començar la classe.

Mentrestant, jo, com tinc 8 anys, haig d'anar al vestidor de competició on m'haig de canviar sol, i entraré a la piscina de competició a esperar al tècnic.

També li explico que com és el primer dia, anirà a la piscina petita on faran jocs i s'ho passarà molt bé, i quan passin uns dies i ja sàpiga una mica més, anirà a la piscina social.

Un cop dins de la piscina, veig que hi ha molta gent nedant, tothom neda entre dues sureres, hi ha gent que porta xurro, altres una fusta, i uns altres un pull boy. També he vist que hi ha uns quants que van molt ràpids, Ah!, és perquè porten aletes i manyoples, això segur que cansa molt.



Per fi comença el curset de natació, el tècnic ens explica que és el que farem i ens demana que l'escoltem i que ho fem el millor que sabem, i que si ho fem bé tindrem una activitat sorpresa o anirem a la piscina petita. Espero que anem a la piscina petita, així veure a la Sofia.

Durant la classe fem moltes coses, nedem diferents estils, desplaçaments dorsals i ventrals, remades subaquàtiques, lliscaments i el que més m'agrada de tot, salts de cap i posició hidrodinàmica, se'm dona molt bé.

Ara anem a la piscina petita, segur que l'Arlet s'ho ha passat molt bé, ella també haurà treballat molt amb el connector, i estic convençut que li han agradat els salts tant com a mi, però ella com és més petita haurà fet salts en posició vertical.

Quan arribo a la piscina petita veig que està fent respiracions i flotacions, Ui que m'esquitxen!, han començat a fer batuda de peus i tiren molta aigua fora. La saludo amb un petó i juguem junts amb les joguines que li han deixat, i sense adonar-me hem acabat i ens diuen que hem de sortir de l'aigua, li dic a la Sofia que ara anirà amb la mare i jo torno al vestidor de competició.

Que bé que m'ho he passat!, tinc moltes ganes de tornar la setmana vinent.

