

# PROGRAMA Activitats AQUÀTIQUES

2017/18

Piscina Climatitzada d'Oliva  
Temporada: setembre 2017 a juliol 2018

  
AJUNTAMENT  
D'OLIVA

  
Serveis  
Esportius  
Municipals  
Oliva



Centre Salut i Deporte s.l.a.  
Tel.: 93233993  
C/Gran 2-11 - Valencia 46118



# INFORMACIÓ GENERAL



**Les activitats aquàtiques són aptes per a totes les edats i nivells.**

Són ideals per aconseguir millorar la forma física, permeten assolir un nivell alt d'interacció social i són una forma molt divertida de fer exercici ja que compten amb un **alt component lúdic**.

**És important saber quina és la millor activitat aquàtica per a cada persona**, per això, en funció de cada nivell i dels objectius que es vulguin assolir, els professionals de GSD us ajudaran a triar l'activitat més adient.



## Horaris

Dilluns a divendres de 7:00 a 22:00 h.  
Dissabtes de 10:00 a 18:00 h.  
Diumenges de 10:00 a 14:00 h.



## Contacte

**Piscina Climatitzada Municipal d'Oliva**  
C/Gabriel Miró, 32  
46780 OLIVA  
(VALENCIA)  
T.: 647 709 939 /  
962 85 02 21



- Instal·lacions tancades
- Instal·lacions obertes (horari normal), **SENSE CURSETS**
- Instal·lacions obertes amb **HORARI ESPECIAL (10 a 14 h.)**, **SENSE CURSETS**

octubre'17	novembre'17	desembre'17
12 DIJOUS	1 DIMECRES	DL DM DC DJ DV DS DG 6 7 8 9 10 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31
gener'18	març'18	abril'18
DL DM DC DJ DV DS 1 2 3 4 5 6	DL DM DC DJ DV DS DG 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	DL DM DC DJ DV DS DG 1 2 3 4 5 6 7 8
maig'18	juliol'18	agost'18
1 DIMARTS	20 DIVENDRES	15 DIMECRES

*Nota: Aquesta relació podrà ser modificada per necessitats del servei, sempre com a mínim, amb una setmana d'antelació*



## Periodicitat per Cursos

Les activitats d'aigua amb monitor tindran la següent periodicitat:

**Anuals:** un dia a la setmana (divendres o dissabte, d'octubre a juny).

**Trimestrals:** dos o tres dies a la setmana (dilluns i dimecres, dimarts i dijous, dilluns, dimecres i divendres o dimarts, dijous i divendres, d'octubre a juny).

**Intensius:** cinc dies a la setmana (sols el mes de juliol )



## Duració dels Cursos

El nombre de sessions en els cursos anuals i trimestrals poden variar en funció dels dies festius, no obstant, **estan garantits el següents mínims:**

**A Cursos trimestrals, dos dies/setmana: 21 sessions**

**Primer trimestre:**  
de l'1-10-17 a 31-12-17  
**Segon trimestre:**  
del 07-01-18 a 31-03-18  
**Tercer trimestre:**  
de l'1-04-18 a 30-06-18

**B Cursos trimestrals de tres dies/setmana: 33 sessions**

**C Cursos anuals: 34 sessions** De l'1-10-17 al 30-06-18

**D Curs intensiu mensual: 22 sessions**



## Duració de les Sessions

La duració de totes les sessions serà de **45 minuts**, exceptuant activitats específiques com la **natació per a nadons 30 minuts**, la **natació escolar 50 minuts** o els entrenaments.

*\*Si per algun motiu aliè a l'empresa, no es pot impartir alguna sessió, es posarà una data alternativa, a fi de garantir el mínim de sessions.*



## Renovacions i Noves Inscripcions

- 🏊 **El primer curs trimestral (octubre-desembre de 2017)** tindrà un període de renovació de l'1 al 15 de setembre de 2017 per als usuaris que continuen del mes de setembre i del 16 al 30 de setembre de 2017 per a les noves inscripcions, podent apuntar-se posteriorment si queden places.
- 🏊 **El segon curs trimestral (gener-març de 2018)** tindrà un període de renovació de l'1 al 15 de desembre de 2017 per aquells cursillistes que desitgen continuar del trimestre anterior i un període de noves inscripcions comprés entre el 16 i el 31 de desembre de 2017.
- 🏊 **El tercer trimestre (Abril-Juny de 2018)** tindrà un període de renovació de l'1 al 15 de març de 2018 i un període de noves inscripcions del 16 al 31 de Març de 2018.
- 🏊 **Per al curs anual dels divendres (octubre 2017 a juny 2018)** el període de renovacions es del 23 de juny al 15 de juliol de 2017 i un període de noves inscripcions a partir del 16 de juliol de 2017 fins cobrir totes les places.

## Descomptes i Bonificacions

**S'aplicaran les que estiguen en vigor en el moment de la inscripció.**

**CONDICIONS:** en tots els casos en els que es sol·licite el descompte corresponent s'haurà d'adjuntar la documentació que justifique l'aplicació de les bonificacions. En cap cas s'aplicaran les bonificacions amb caràcter retroactiu.

## Altres Dades d'Interés

Tots els serveis es regulen per les **normes d'ús de la instal·lació**, així com pel reglament de regim intern i les normes d'inscripció, que es donen per coneguts pel fet d'utilitzar la instal·lació.

**Els usuaris afectats per infermetats coronaries, cardiorespiratories, han de fer-ho saber al servei d'atenció al client abans d'inscriure's en qualsevol activitat**, aportant en cada cas, l'autorització mèdica que els permeti practicar l'activitat corresponent.





## Targeta d'Usuari de la Instal·lació

L'usuari que es matricule per primera vegada a la piscina rebrà una **targeta magnètica personalitzada i codificada per a ús personal e intransferible. Aquesta primera targeta és gratuïta per al client.**

En cas de pèrdua, extraviament o deteriorament imprudent de la targeta o qualsevol altra causa no imputable a la empresa, el propietari de la targeta haurà d'abonar el cost de la targeta (4€) per tal de confeccionar-ne un altra.

**La targeta és imprescindible per tal de d'accedir a la piscina.**

## Preus

### ENTRADES PUNTUALS

<b>Individual</b>	5,00 €
<b>Individual reduïda</b> per a menors de 16 anys, majors de 65, jubilats, pensionistes, discapacitats	3,40 €.

### LLOGUERS (1 HORA)

Disposició exclusiva de <b>un carrer</b> per a entrenament	37,50 €
Disposició exclusiva de <b>tots els carrers</b> per a competició	187,70 €

### ABONAMENTS

	temporada completa	mitja temporada
<b>Familiar</b>	123,20 €	92,40 €
<b>Individual</b>	70,00 €	52,50 €
<b>Reduït</b> per a menors de 16 anys, majors de 65, jubilats, pensionistes, discapacitats	58,30 €	43,72 €

**Abonaments de mitja temporada** tindran una reducció del 25% sobre els generals

### BONS

	majors de 15 anys	menors de 15 anys
<b>Bono 12 (validesa bimensual)</b>	35,30 €	24,10 €

# CURSOS

## Informació d'Interès per a Tots els Cursets



Es permetrà l'entrada al vestidor d'un adult per xiquet.

Els vestidors per a aquesta activitat seran el 1 i el 3, quedant reservats el 2 i el 4 per a adults i xiquets que no necessiten ajuda per a canviar-se.

**Els xiquets majors de 8 anys hauran d'utilitzar els vestidors d'adults obligatòriament.**  
És obligatori l'ús de xancles, banyador, barret i ulleres d'aigua.

## Nadons (de 12 a 36 Mesos)

### ELS PRIMERS CONTACTES AMB L'AIGUA

**OBJECTIU:** Reforçar el vincle d'amor i confiança entre la mare/pare i el nadó a través del descobriment d'un nou medi.

#### PREUS:

<b>Mensual</b> 2 sessions	37,00 €
<b>Trimestral</b> 2 sessions	94,10 €

DIES	HORARI
DS / DG	10:00 a 10:30
DS / DG	10:30 a 11:00
DS / DG	12:30 a 13:00
DL / DC	11:00 a 11:30
DM / DJ	11:00 a 11:30



## Infantils (3 Anys)

### OBJECTIU:

Desarrollar les habilitats bàsiques de flotació, familiarització i propulsió.

#### PREUS:

<b>Mensual</b>	2 sessions	28,60 €
<b>Trimestral</b>	2 sessions	86,80 €
<b>Anuals</b>	1 sessió	110,40 €

DIES	HORARI
DL / DC	17:30 a 18:15
DL / DC	18:15 a 19:00
DM / DJ	16:45 a 17:30
DM / DJ	17:30 a 18:15
DM / DJ	18:15 a 19:00

DIES	HORARI
DS / DG	10:15 a 11:00
DS / DG	11:00 a 11:45
DS / DG	11:45 a 12:30
DS / DG	12:30 a 13:15
DV	16:45 a 17:30
DV	17:30 a 18:15
DV	18:15 a 19:00



## Xiquets (de 4 a 14 Anys)

### OBJECTIU:

S'estipula un sistema de gradació cromàtica on es distribueixen els xiquets en colors en funció de les habilitats i destreses aquàtiques que demostren. Els objectius varien en cada nivell.

### PREUS:

<b>Trimestral</b>	2 sessions	68,90 €
<b>Anuals</b>	1 sessió	98,60 €

DIES	HORARI
DL / DC	17:30 a 18:15
DL / DC	18:15 a 19:00
DL / DC	19:00 a 19:45
DM / DJ	16:45 a 17:30
DM / DJ	17:30 a 18:15
DM / DJ	18:15 a 19:00
DM / DJ	19:00 a 19:45
DS / DG	10:15 a 11:00
DS / DG	11:00 a 11:45
DS / DG	11:45 a 12:30
DS / DG	12:30 a 13:15
DV	16:45 a 17:30
DV	17:30 a 18:15
DV	18:15 a 19:00
DV	19:00 a 19:45
DS	17:00 a 17:45

## Adults (a Partir de 15 Anys)

### Nivells:

Iniciació, perfeccionament o manteniment

### PREUS:

Mensual	2 sessions	28,60 €	Trimestral	2 sessions	86,80 €
	3 sessions	38,10 €		3 sessions	110,40 €

DIES	HORARI
DL / DC / DV	8:00 a 8:45
	9:15 a 10:00
	15:30 a 16:15
	16:15 a 17:00
	19:00 a 19:45
	20:30 a 21:15
DS / DG	21:15 a 22:00
	11:00 a 11:45
	11:45 a 12:30
	12:30 a 13:15

DIES	HORARI
DL / DC	8:00 a 8:45
	9:15 a 10:00
	10:00 a 10:45
	15:30 a 16:15
	16:15 a 17:00
	19:00 a 19:45
	19:45 a 20:30
	20:30 a 21:15
	21:15 a 22:00

DIES	HORARI
DM / DJ	8:00 a 8:45
	9:15 a 10:00
	10:00 a 10:45
	15:30 a 16:15
	16:15 a 17:00
	19:00 a 19:45
	19:45 a 20:30
	21:15 a 22:00

## Gent Gran · Jubilats

**Programa d'activitats aquàtiques específiques per a persones majors amb dificultats de mobilitat, cardiopulmonars i altres problemes derivats de l'edat.**

### CURSOS:

- Iniciació i perfeccionament de la natació
- "Programa Aiguagran" de tonificació muscular i mobilització articular



DIES	HORARI
DL / DC	9:15 a 10:00
DL / DC	16:15 a 17:00
DM / DJ	10:00 a 10:45
DM / DJ	16:15 a 17:00

### PREUS:

Mensual	2 sessions	25,20 €
Trimestral	2 sessions	68,90 €



## Aiguafitness

DIES	HORARI	DIES	HORARI	PREUS:
DL / DC	15:15 a 16:00		9:15 a 10:00	<b>Trimestral</b> 2 sessions 86,80 €
DL / DC	16:00 a 16:45	DM / DJ	16:00 a 16:45	
DM / DJ	15:15 a 16:00		19:45 a 20:30	

## Natació Recreativa (Curs Anual)

DIES	HORARI
DS	16:15 a 17:00

**PREUS:** Anual 1 sessió 98,60 €

## Aquagap

DIES	HORARI
DL / DC / DV	10:00 a 10:45
DS	16:45 a 17:00

**PREUS:** Trimestral 3 sessions 110,40 €  
Anual 1 sessió 110,40 €

## Plus Training (Entrenament Personalitzat)

DIES	HORARI
	10:00 a 10:45
DL / DC / DV	15:30 a 17:00
	19:45 a 20:30
DM / DJ / DV	15:30 a 17:00
	19:45 a 20:30

**PREUS:**  
Trimestral 2 sessions 86,80 €

## Aquabody

DIES	HORARI	PREUS:
DM / DJ / DV	15:30 a 16:15 20:30 a 21:15	<b>Trimestral</b> 3 sessions 110,40 €
DS	16:45 a 17:30	

**Anual** 1 sessió 110,40 €

## Revitalització Funcional

DIES	HORARI	PREUS:
DM / DJ	11:15 a 12:00	<b>Trimestral</b> 2 sessions 86,80 €



# Busseig

Consulteu formació de grup en recepció

## Tecnificació

### OBJECTIU:

Curset adreçat a alumnes d'edats entre 6 i 10 anys que vulguen una formació en natació encaminada al desenvolupament de les capacitats físiques, tècniques i tàctiques de l'esport de la natació necessàries per a incorporar-se en un futur al club de natació.

### DIES

DL / DC / DV

### HORARI

18:15a 19:00

### PREUS:

**Trimestral** 3 sessions

94,70 €

## Embarassades

### Programa específic

per a dones embarassades adaptats als diferents mesos de gestació.

### PREUS:

<b>Mensual</b>	2 sessions	28,60 €
	3 sessions	38,10 €

### DIES

DL / DC  
DM / DJ

### HORARI

12:15 a 13:00

## Natació Adaptada

### PREUS:

<b>Mensual</b>	1 sessió	19,10 €
<b>Mensual</b>	2 sessions	25,20 €
<b>Trimestral</b>	2 sessions	68,90 €

### VESTIDORS

· Els vestidors destinats per a aquesta activitat seran l'1 homes i 4 dones

### DIES

DL / DC

DL / DC

DM / DJ

DM / DJ

DM / DJ

DJ

### HORARI

17:30 a 18:15

18:15 a 19:00

10:00 a 10:45

10:45 a 11:30

17:30 a 18:15

11:30 a 12:30



## Natació Escolar

### OBJECTIUS GENERALS:

- 1- Afavorir el procés de desenrotllament i maduració del xiquet.
- 2- Enriquir el patrimoni motor a través de variades experiències.
- 3- Millorar el rendiment en el sentit de l'economia de l'esforç.
- 4- El moviment des del punt de vista expressiu i com a factor essencial i primer de la comunicació.
- 5- Coneixement del propi cos i del medi extern.
- 6- Com a element de catarsi de l'excedent energètic.

L'activitat es realitzarà en horari matinal, en funció de la disponibilitat de la instal·lació i dels col·legis

### PREUS:

<b>Trimestral</b> 12 sessions (1 setmanal)	32,50 €
<b>Curs escolar</b> (octubre-maig) 32 sessions (1 setmanal)	68,90 €
<b>Centres escolars d'Oliva.</b> Curs trimestral (12 sessions)	11,20 €

Preus per alumne



## Jornades Recreatives i Competitives

Les jornades competitives es duran a terme amb la col·laboració del Club Natació Oliva per mitjà de les **competicions de natació escolar i tindran lloc en cap de setmana.**

Les jornades recreatives com la **Festa de l'Aigua es celebrarà en el mes de juny o juliol i tindrà caràcter gratuït** per a tots els usuaris de la piscina.

# PROGRAMA Activitats AQUÀTIQUES

## 2017/18

Piscina Climatitzada d'Oliva  
Temporada: setembre 2017 a juliol 2018



### INFORMACIÓ I CONTACTE:

**Piscina Climatitzada  
Municipal d'Oliva**

C/Gabriel Miró, 32 · 46780 OLIVA  
(VALENCIA)  
T.: 647 709 939 i 962 85 02 21

### Horaris:

Dilluns a divendres de 7:00 a 22:00 h.  
Dissabtes de 10:00 a 18:00 h.  
Diumenges de 10:00 a 14:00 h.



AJUNTAMENT  
D'OLIVA



Gestión Salud y Deporte s.l.u.  
Tel. - 963 23 199 2  
C/Linares 2-11 Valencia 46018