

# ACTIVITATS ESPORTIVES ESTIU 2022

## APRENDRE A NEDAR

Dirigit a qui no tingui el domini suficient per moure's amb seguretat dins el medi aquàtic. L'objectiu és assolir de manera progressiva una bona adaptació i l'autonomia mínima a l'aigua.

### 3 – 5 ANYS.

Horari: De dilluns a divendres de 11:15 a 12 h.

### 6 – 11 ANYS.

Horari: De dilluns a divendres de 10:15 a 11 h.

## DOMINI DEL MEDI AQUÀTIC

Dirigit a qui tingui l'autonomia per desplaçar-se amb comoditat a l'aigua al llarg de 15-25 metres. L'objectiu és assolir una base àmplia i genèrica a través del treball de les habilitats aquàtiques.

### 3 – 5 ANYS.

Horari: De dilluns a divendres de 17:15 a 18 h.

### 6 – 11 ANYS.

Horari: De dilluns a divendres de 18:15 a 19 h.

## DURADA I LLOC

Del 4 al 29 de juliol de 2022

1<sup>a</sup> quinzena: Del 4 al 15 de juliol.

2<sup>a</sup> quinzena: Del 18 al 29 de juliol.

Festiu: dimecres 20 de juliol (Festa Major)

Lloc: Piscina Municipal

## PACK FITNESS

L'objectiu és gaudir d'una bona condició física amb la realització d'un treball saludable i amb la combinació de diferents tipus d'activitats.

**Edats:** a partir de 16 anys

**Dies de la setmana:** de dilluns a divendres

**Festius:** dimecres 20 de juliol (Festa Major) i dilluns 15 d'agost

**Durada:** de l'1 de juliol al 30 de setembre

**Tancament de la instal·lació:** del 15 al 31 d'agost

## PREINSCRIPCIONS I INSCRIPCIONS:

- **Dates de preinscripcions per a abonats:**  
a partir del 30 de maig de 2022 i fins a set dies abans del començament de l'activitat.
- **Dates de preinscripcions per al públic en general:**  
a partir de l'1 de juny de 2022 i fins a set dies abans del començament de l'activitat.
- **Lloc:** a la Piscina Municipal de Palafrugell
- **Horaris:** de dilluns a divendres, de les 7 a les 21 h

Tingueu present que l'obtenció de plaça definitiva per l'activitat, podria veure's afectada per les mesures de funcionament que se'ns marquin des de l'administració, per aquest tipus d'activitats.

## INFORMACIÓ:

Àrea d'Esports Ajuntament de Palafrugell – Piscina Municipal

C. d'Àngel Guimerà, 20 – 17200 Palafrugell

Telèfon: 972 30 44 94

A/e: [piscina@palafrugell.cat](mailto:piscina@palafrugell.cat)

[www.esportspalafrugell.cat](http://www.esportspalafrugell.cat)

## ORGANITZA:



## AMB EL SUPORT DE:

