

ACTIVITATS ESPORTIVES ESTIU 2023

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.

6 – 11 ANYS.

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

ACTIVITAT AQUÀTICA ADULTS

Grups de domini i perfeccionament en el medi aquàtic, grups d'aprendre a nedar i activitat aquàtica per a gent gran.

Adults aprendre

Dilluns, dimecres i divendres de 8 a 8:45h

Adults "En Forma" (Domini i perfeccionament)

Dimarts i dijous de 7:15 a 8h i de 8 a 8:45h

Gent Gran

Dimarts i dijous de 9 a 9:45h



LA PISCINA
PALAFRUGELL

DURADA I LLOC

Del 3 de juliol al 14 d'agost

1a quinzena, del 3 al 14 de juliol

2a quinzena, del 17 al 31 de juliol

3a quinzena, del 1 al 14 d'agost

Festius: Dijous 20 de juliol (Festa Major) i Dimarts 15 d'agost (Festiu estatal)

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

Durada: del 3 de juliol al 14 d'agost, i de l'1 al 29 de setembre

Festius: Dijous 20 de juliol (Festa Major) i del 15 al 31 d'agost (Aturada tècnica)

INSCRIPCIONS:

- **Dates d'inscripcions per a abonats:**
a partir del 30 de maig de 2023 i fins a set dies abans del començament de l'activitat.
- **Dates d'inscripcions per al públic en general:**
a partir de l'1 de juny de 2023 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.

*El pagament de l'activitat es farà en el mateix moment de la inscripció i s'haurà de fer amb targeta bancària. 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

www.esportspalafrugell.cat

ORGANITZA:



AMB EL SUPORT DE:

