PISCINA MUNICIPAL D´ONDARA

www.sinma.org

AQUAGYM

NATACIÓ EMBARASSADES

ONDARA esportiva

sinma ONDARA

AJUNTAMENT D'ONDARA

5

Les actuals instal·lacions de la Piscina Coberta, abasten més de 3.500 m² i estan integrants en un complex esportiu de més de 8.500 m² just al costat del Pavelló Municipal.

Les instal·lacions esportives del complexe, estan totalment adaptades per a la pràctica esportiva al més alt nivell.

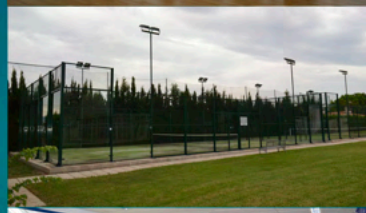
Aquestes instal·lacions compten amb altres infraestructures pròpies per a complementar i potenciar l'activitat física, com les següents:

- Dues pistes de pàdel.
- Un gimnàs interior.
- Una piscina exterior .
- Sales multidisciplinàries.

També trobarem, un ampli jardí amb una cafeteria per gaudir del descans o mentre esperem.

Per tal d´oferir el millor servei possible, comptem amb un servei de neteja i desinfecció que compleixen els més estrictes protocols de seguretat i higiène.

La totalitat de les nostres activitats estan integrament planificades,coordinades, executades i supervisades pel nostre ampli equip professional de socorristes, monitors i entrenadors; física i tècnicament preparats i professionalment qualificats.



ACTIVITATS I CURSOS

ESCOLA ESPORTIVA DE NATACIÓ
CLUB DE NATACIÓ ONDARA

1

MATRONATACIÓ (1 A 2 ANYS)
NATACIÓ XIQUETS (3 A 14 ANYS)

2

NATACIÓ PER A JUBILATS
NATACIÓ CORRECTIVA

3

NATACIÓ ADULTS (INICIACIÓ)
NATACIÓ ADULTS (PERFECCIONAMENT)

4

AQUAGYM
NATACIÓ PER EMBARASSADES

5

HORARI D´HIVERN

Del 15 de setembre fins el 14 de juny
De Dilluns a Divendres: de 08.00 fins 22.00
Dissabte i Diumenge: de 10.00 fins les 14.00

HORARI D´ESTIU

juliol i agost
De Dilluns a Dijous: de 08.00 fins 22.00
Divendres: de 11.00 fins les 20.00
Dissabte i Diumenge: de 10.00 fins les 14.00

INSTAL.LACIONS OBERTES:

De l´1 de gener fins el 31 d´agost
Del 15 de setembre fins el 31 de desembre

INSTAL.LACIONS TANCADES:

De l´1 de setembre fins el 15 de setembre
FESTIUS(nacionals, autonòmics i locals)

AQUAGYM

L'aquagym, conegut també com a fitness aquàtic, és una variant de l'aeròbic que es duu a terme en una piscina. Com en aquesta modalitat es treballa en condicions d´immersió i gràcies a la flotació promoguda per l'aigua, en practicar aquagym obtenim tots els beneficis de practicar un esport com l'aeròbic, però sense quasi impacte i per tant, disminueix considerablement el risc de lesions.

Es tracta d'una activitat física perfecta per a persones amb problemes traumatològics, articulars o musculars i per a persones en procés de rehabilitació.

És un esport molt indicat per a persones majors, dones embarassades, persones amb sobrepès o que no tenen molta forma física.

Alguns dels beneficis que es poden tindre son; un esport que et posa en forma, augmenta la flexibilitat, és un esport amb baix impacte articular, promou la salut mental, redueix la pressió arterial, combat la cel·lulitis, crema calories, apte per a tots, i sobretot, és molt agradable i divertit.

NATACIÓ PER EMBARASSADES

Durant l'embaràs, l'activitat física és fonamental i molt beneficiosa tant per a la mare com pel bebé, però això si, l'activitat física deu estar ben orientada i controlada.

La pressió hidroestàtica i la resistència hidrodinàmica expliquen per que l´aigua és el medi idoni perquè una dona embarassada puga practicar esport i es menege.

Amb el curs de natació per embarassades, a més de practicar esport, també trobaràs tota una sèrie de beneficis, que potser desconeixies:

- millora la circulació sanguínia del cos.
- enforteix el cos i evita la perduda de massa muscular.
- evita la tendència a què es corbe la columna i els muscles.
- contraresta la pressió que rep l'esquena.
- enforteix els lligaments i les articulacions
- ajuda a descansar, a relaxar i a dormir millor
- facilita el moment del part, ja que millora la flexibilitat.

TARIFES I PREUS

BANY LLIURE

1 SESSIÓ BANY LLIURE ESTIU:	2,00 €
1 SESSIÓ BANY LLIURE HIVERN:	2,50 €
ABONAMENT TRIMESTRAL:	35,00 €
ABONAMENT ANUAL	101,00 €

CURS HIVERN AMB MONITOR - PREU TRIMESTRAL

MATRONATACIÓ,		
1 DIA A LA SETMANA:		61,50 €
2 DIES A LA SETMANA:		103,00 €
XIQUETS (3 i 4 anys) I ADULTS		
1 DIA A LA SETMANA :		61,50 €
2 DIES A LA SETMANA:	**(cap de setmana 105,50 €)**	89,50 €
3 DIES A LA SETMANA:		128,50 €
XIQUETS (de 5 a 14 anys)		
1 DIA A LA SETMANA :		57,50 €
2 DIES A LA SETMANA :	**(cap de setmana 92,00 €)**	79,50 €
3 DIES A LA SETMANA :		121,00 €
JUBILATS I PENSIONISTES		
2 DIES A LA SETMANA		73,50 €
3 DIES A LA SETMANA		110,00 €
AQUAGYM		
ADULTS 2 DIES A LA SETMANA		101,50 €
ADULTS 3 DIES A LA SETMANA		128,50 €
JUBILATS I PENSIONISTES 2 DIES A LA SETMANA		73,50 €
CORRECTIVA		
1 DIA A LA SETMANA		70,50 €
2 DIES A LA SETMANA		101,50 €
EMBARASSADES		
2 DIES A LA SETMANA (MENSUAL)		40,50 €
2 DIES A LA SETMANA		89,50 €

CURS ESTIU AMB MONITOR (de dilluns a dijous) - PREU MENSUAL

MATRONATACIÓ,	
2 DIES A LA SETMANA:	48,00 €
4 DIES A LA SETMANA:	94,50 €
XIQUETS (3 i 4 anys) I ADULTS	
2 DIES A LA SETMANA:	34,50 €
4 DIES A LA SETMANA:	67,50 €
XIQUETS (5 A 14 ANYS)	
2 DIES A LA SETMANA :	32,00 €
4 DIES A LA SETMANA :	61,50 €
JUBILATS I PENSIONISTES	
2 DIES A LA SETMANA	28,50 €
AQUAGYM ADULTS	
2 DIES A LA SETMANA	40,50 €
AQUAGYM JUBILATS I PENSIONISTES	
2 DIES A LA SETMANA	28,50 €
CORRECTIVA	
2 DIES A LA SETMANA (MENSUAL)	40,50 €

ACTIVITATS ESPECIALS INDIVIDUALITZADES O EN GRUP

CONSULTAR DISPONIBILITATS I PREUS

BENEFICIS DE LA NATACIÓ

Crema gran quantitat de calories

Poc impacte en les articulacions

Millora l´estat d`ànim

Augmenta la concentració

Augmenta la flexibilitat i l´elasticitat

Afavoreix l´apenentratge

Redueix el mal d´esquena

Cuida el sistema circulatori

Augmenta la capacitat pulmonar

Millora la memòria

Desenvolupa major resistència

Ajuda a controlar malalties

Beneficiós pels asmàtics

Redueix el colesterol

Efecte antietat

PISCINA COBERTA MUNICIPAL D´ONDARA

Pda. Xebics, Parcela, 265 03760 ondara

telf. 96 647 70 29

recepciopiscina@ondara.org

www.sinma.org

sinma
ONDARA