Wetness Academy

lloret de mar
Vila esportiva

Activitats aquàtiques

Horaris i preus 2016-2017

Inscripcions
obertes a partir del
5 de setembre

www.piscinalloret.cat

La Piscina de Lloret

@piscinalloret

Av. Rieral, 22. Lloret de Mar. Tel. 972 36 43 84

INSCRIPCIONS
CURSOS NATACIÓ

2016-2017

WET KIDS
El principal objectiu d'aquest programa és la familiarització de l'infant amb el medi aquàtic a partir del treball d'hàbits d'higiene, d'eines bàsiques motrius i petits desplaçaments, per aconseguir una autonomia motriu aquàtica. Les activitats es plantegen des d'una vessant pedagògica, que respecta l'evolució i la voluntat del nen, amb la finalitat de contribuir des de l'àmbit aquàtic a la seva educació integral.
Construir una bona base de domini del medi serà important per facilitar posteriors aprenentatges a partir dels 6 anys.

WET JUNIOR I
Els objectius principals en aquestes edats són millorar les habilitats dins l'aigua i incidir en l'aprenentatge motriu. S'introdueixen les tècniques d'estil, un cop el nen ha assolit un domini del medi adequat en les etapes anteriors. Tot i així, es continua tenint en compte l'evolució de cada nen, per adaptar la pràctica en cada cas, i els hàbits d'ordre i higiene.

WET JUNIOR II
Millora de les habilitats dins d'aigua, amb especial atenció a l'aprenentatge motriu. Perfeccionament de les tècniques d'estil.

WET JUNIOR III
Coneixement dels diferents esports aquàtics, treball de manteniment físic i introducció de conceptes d'entrenament.

WET SENIOR
Programa d'activitats dirigides a persones a partir dels 16 anys que els agrada nedar i volen aprendre i/o millorar la seva tècnica d'estils de natació.

WET KIDS
(de 3 a 5 anys)

	HORARI	PREU ABONAT	PREU NO ABONAT
Dilluns i dimecres o dimarts i dijous	18.15 - 19.00 h	79 €	139 €
Divendres	17.15 - 18.00 h	49 €	99 €
Dissabtes	10.15 - 11.00 h		
	11.00 - 11.45 h		

WET JUNIOR I i II
(de 6 a 12 anys)

	HORARI	PREU ABONAT	PREU NO ABONAT
Dilluns i dimecres o dimarts i dijous	18.15 - 19.00 h	74 €	134 €
Divendres	17.15 - 18.00 h	44 €	94 €
Dissabtes	09.30 - 10.15 h		
	10.15 - 11.00 h		

WET JUNIOR III
(de 12 a 16 anys)

	HORARI	PREU ABONAT	PREU NO ABONAT
Dilluns i dimecres o dimarts i dijous	19.00 - 19.45 h	74 €	134 €

WET SENIOR
(de 16 anys endavant)

	HORARI	PREU ABONAT	PREU NO ABONAT
Dilluns i dimecres	10.45 - 11.30 h	49 €	134 €
	16.15 - 17.00 h		
	19.45 - 20.30 h		
	20.30 - 21.15 h		
Dimarts i dijous	07.15 - 08.00 h		
	9.45 - 10.30 h		
	16.15 - 17.00 h		
	19.45 - 20.30 h		
Dissabtes	09.30 - 10.15 h	29 €	79 €
	11.00 - 11.45 h		

*Horaris i preus trimestrals
*La direcció es reserva el dret de modificar o anullar aquesta programació amb previ avís.

DEFINICIÓ DE LES ACTIVITATS

STEP	Exercicis amb step per a la millora cardiovascular i el to muscular de cames i glutis
ZUMBA FITNESS	Activitat aeròbica de moda amb balls generalment llatins
AEROBIC	Activitat per a la millora cardiovascular, coordinació i ritme
CYCLING	Activitat dirigida d'intensitat mitja/alta amb bicicletes estàtiques on es pedala al ritme de la música
HIIT	Activitat cardiovascular realitzada amb exercicis de curta durada i amb períodes de recuperació incomplerts
FIT PUMP	Sessió amb barres i discos, per a la millora de la resistència muscular de tot el cos
GAC	Exercicis de resistència aeròbica i treball muscular localitzat en glutis, abdominals i cames
TONIFICACIÓ	Exercicis de resistència aeròbica i treball muscular global de tot el cos
CARDIO TO	Classe que té com a objectiu principal millorar la resistència cardiorespiratòria i muscular
PILATES	Entrenament físic i mental amb un sistema d'estirament i enfortiment amb moviments controlats i precisos
GIM SÈNIOR	Classe de baixa intensitat pel treball muscular de forma aeròbica i treball de flexibilitat i coordinació
STRETCHING	Estiraments globals i analítics destinats a la millora de l'amplitud de moviment i a la recuperació post esforç
AB + STRE	Combinació d'exercicis per a millorar i mantenir la força de la musculatura postural del tronc i l'Stretching
ZUMBA FITNESS KIDS	Classe de Zumba dirigida a nens/es de 3 a 6 anys
JOCS ESPORTIUS	Activitats que estimulen els reflexos, sociabilitat, treball en equip i intel·ligència mental i corporal. De 3 a 6 anys
TONO JÚNIOR	Exercicis per mantenir el cos en bona forma, jugant amb l'agilitat, flexibilitat, i petites tandes de moviments per treballar les diferents parts del cos, de 7 a 12 anys
CYCLING JÚNIOR	Iniciació al món de la bicicleta estàtica, sabent distribuir forces i aprenent les diverses fases de l'entrenament, de 7 a 12 anys
FUNKY	Classe amb un dels balls de moda pels nois/es de 7 a 12 anys
MARXA NÒRDICA	Circuit de marxa a l'aire lliure amb o sense bastons, i l'objectiu de la qual és la millora cardiovascular
WET GYM	Activitat en PISCINA POC FONDA per la millora de la condició física amb exercicis aeròbics i de tonificació
AQUATO	Exercicis en PISCINA FONDA per a la millora de la força i resistència muscular
WET HARD	Classe d'alta intensitat DINS i FORA l'aigua que combina treball funcional i exercicis de natació i fitness aquàtic

La Piscina de Lloret

HORARIS D'ACTIVITATS DIRIGIDES D'ÚS LLIURE

Tardor 2016

INICI	FINAL	SALA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
7.15	8.05	1		GAC		TONIFICACIÓ		
7.15	8.05	BIKE					CYCLING	
8.00	8.50	1	CARDIO TO				PILATES	
8.00	8.50	BIKE			CYCLING			
8.00	8.50	P		WET GYM	AQUATO	WET GYM		
9.00	9.50	OUT					MARXA NÒRDICA	
9.15	10.15	PAV	GIM SÈNIOR**		GIM SÈNIOR**		GIM SÈNIOR**	
9.30	10.20	1	FIT PUMP ◢	HIIT ◢	GAC	CARDIO TO	ZUMBA FITNESS	AB + STRE 9.30-10.00
9.30	10.20	2	CARDIO TO	PILATES		PILATES		
9.30	10.20	BIKE			CYCLING		CYCLING	
9.40	10.40	OUT		MARXA NÒRDICA**		MARXA NÒRDICA**		
10.00	10.50	1						FIT PUMP ◢
10.15	11.15	PAV	GIM SÈNIOR**		GIM SÈNIOR**		GIM SÈNIOR**	
10.30	11.20	1	TONIFICACIÓ	CARDIO TO	ZUMBA FITNESS	ZUMBA FITNESS	AEROBIC	
10.30	11.20	2			FIT PUMP ◢	GAC	GAC	
10.30	11.20	BIKE	CYCLING	CYCLING				
10.00	11.50	1						CYCLING
11.30	12.20	1	STRETCHING		PILATES		STRETCHING	
12.15	13.00	P		WET GYM**		WET GYM**		
13.00	13.50	P		WET GYM		WET GYM	WET GYM	
15.15	16.05	1	GAC	CARDIO TO	FIT PUMP ◢	PILATES	HIIT ◢	
15.15	16.05	BIKE	CYCLING					
15.15	16.45	OUT		MARXA NÒRDICA**		MARXA NÒRDICA**		
17.30	18.20	1	GAC	HIIT ◢	TONIFICACIÓ	AEROBIC	STEP	
17.30	18.20	2	ZUMBA FITNESS KIDS	TONO JUNIOR	JOCS ESPORTIUS	CYCLING JUNIOR	FUNKY	
18.30	19.20	1	AEROBIC	FIT PUMP ◢	CARDIO TO	GAC	HIIT ◢	
18.30	19.20	BIKE	CYCLING ◢	CYCLING ◢	CYCLING	CYCLING ◢	CYCLING	
19.30	20.20	1	CARDIO TO	STEP	PILATES	ZUMBA FITNESS	FIT PUMP ◢	
19.30	20.20	2	AB + STRE				ZUMBA FITNESS	
19.30	20.20	BIKE		CYCLING	CYCLING	CYCLING		
19.30	20.20	P	WET GYM	WET HARD ◢	WET GYM	WET HARD ◢		
20.30	21.20	1		PILATES		FIT PUMP ◢	GAC	
20.30	21.20	BIKE	CYCLING		CYCLING			

- Intensitat alta
- Intensitat mitjana
- Intensitat baixa
- Activitat coreografiada
- Activitat infantil i junior
- Piscina poc fonda
- Piscina fonda
- Piscina fonda o poc fonda
- Activitat a l'aire lliure
- ◢ Majors de 16 anys
- ** Octubre-juny calendari escolar