



**ACTIVITATS AQUÀTIQUES**  
**PROGRAMACIÓ D'ESPORTS I PISCINA COBERTA D'ALDAIA**



AJUNTAMENT  
**ALDAIA**

[www.aldai-ajuntament.es](http://www.aldai-ajuntament.es)

**2008-09**

# CALENDARI AC TIVITATS AQUÀTIQUES 2008-09

## 1er TRIMETRE

- DI y Dc - 20 sessions 
- Dm y Dj - 20 sessions 
- Dv - 10 sessions 
- Ds - 10 sessions 
- Dg - 10 sessions 

## SETEMBRE/OCTUBRE08

l	m	x	j	v	s	d
22	23	24	25	26	27	28
29	30	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

## NOVEMBRE08

l	m	x	j	v	s	d
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

## DESEMBRE08

l	m	x	j	v	s	d
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

## 2on TRIMETRE

- DI y Dc - 20 sessions 
- Dm y Dj - 20 sessions 
- Dv - 10 sessions 
- Ds - 10 sessions 
- Dg - 10 sessions 

## GENER09

l	m	x	j	v	s	d
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

## FEBRER09

l	m	x	j	v	s	d
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	

## MARÇ09

l	m	x	j	v	s	d
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

## 3er TRIMETRE

- DI y Dc - 20 sessions 
- Dm y Dj - 20 sessions 
- Dv - 10 sessions 
- Ds - 10 sessions 
- Dg - 10 sessions 
- Encontre de natació 

## ABRIL09

l	m	x	j	v	s	d
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

## MAIG09

l	m	x	j	v	s	d
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

## JUNY09

l	m	x	j	v	s	d
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

# ACTIVITATS AQUÀTIQUES

Activitat trimestral d'un o dos dies que es realitzarà en la piscina de 15,5 x 6 o en la de 25 x 16,5 en funció de la destresa i les capacitats de l'usuari.

## NADONS:

Activitat dirigida a xiquets/es de 6 a 36 mesos, acompanyats d'un adult. Familiarització i adaptació al medi aquàtic. Ràtio: 5/6 per monitor/a.

HORARI	DIES	PREU	INSTAL·LACIÓ
16.30-17.00	DI-Dc	74,00 ¢	Piscina 15,5 x 6
11.15-11.45	Dm-Dj	74,00 ¢	Piscina 15,5 x 6
16.00-16.30	Dm-Dj	74,00 ¢	Piscina 15,5 x 6
16.00-16.30	Dv	37,10 ¢	Piscina 15,5 x 6
16.30-17.00	Dv	37,10 ¢	Piscina 15,5 x 6
10.00-10.30	Ds	37,10 ¢	Piscina 15,5 x 6
10.30-11.00	Ds	37,10 ¢	Piscina 15,5 x 6
11.00-11.30	Ds	37,10 ¢	Piscina 15,5 x 6
11.30-12.00	Ds	37,10 ¢	Piscina 15,5 x 6
10.30-11.00	Dg	37,10 ¢	Piscina 15,5 x 6
11.00-11.30	Dg	37,10 ¢	Piscina 15,5 x 6
11.30-12.00	Dg	37,10 ¢	Piscina 15,5 x 6



nadons

# dofins xiquets

## DOFINS (3-7):

Activitat trimestral dirigida a xiquets/es de 3 a 7 anys.  
Familiarització amb el medi aquàtic, flotació i desplaçament sense material.

Ràtio: 8/10 per monitor/a.

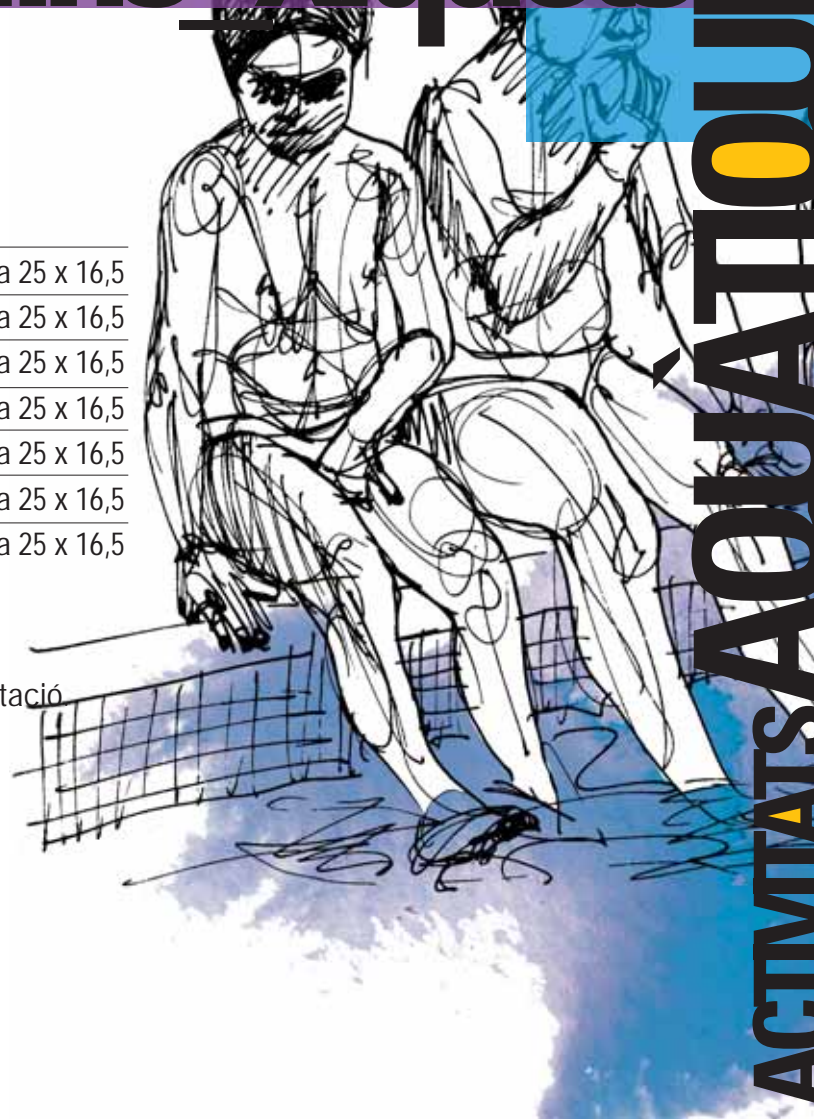
HORARI	DIES	PREU	INSTAL·LACIÓ
17.30-18.15	DI-Dc	90,00 ¢	Piscina 15,5 x 6 i piscina 25 x 16,5
18.15-19.00	DI-Dc	90,00 ¢	Piscina 15,5 x 6 i piscina 25 x 16,5
17.30-18.15	Dm-Dj	90,00 ¢	Piscina 15,5 x 6 i piscina 25 x 16,5
18.15-19.00	Dm-Dj	90,00 ¢	Piscina 15,5 x 6 i piscina 25 x 16,5
17.30-18.15	Dv	45,10 ¢	Piscina 15,5 x 6 i piscina 25 x 16,5
18.15-19.00	Dv	45,10 ¢	Piscina 15,5 x 6 i piscina 25 x 16,5
12.00-12.45	Ds	45,10 ¢	Piscina 15,5 x 6 i piscina 25 x 16,5

## XIQUETS/-ES (8-14):

Activitat trimestral dirigida a xiquets/es de 8 a 14 anys.  
Iniciació, aprenentatge i perfeccionament dels diferents estils de natació

Ràtio: 10/12 per monitor/a.

HORARI	DIES	PREU	INSTAL·LACIÓ
19.00-19.45	DI-Dc	83,10 ¢	Piscina 25 x 16,5
19.00-19.45	Dm-Dj	83,10 ¢	Piscina 25 x 16,5
19.00-19.45	Dv	41,60 ¢	Piscina 25 x 16,5
10.30-11.15	Ds	41,60 ¢	Piscina 25 x 16,5
11.15-12.00	Ds	41,60 ¢	Piscina 25 x 16,5





## ADULTS (a partir de 15 anys):

Activitat trimestral dirigida a jòvens i adults entre els 15 i 64 anys.  
Iniciació, aprenentatge i perfeccionament dels diferents estils de natació.  
Ràtio: 10/12 per monitor/a.

HORARI	DIES	PREU	INSTAL·LACIÓ
07.30-08.15	DI-Dc	90,00 ¤	Piscina 25 x 16,5
08.15-09.00	DI-Dc	90,00 ¤	Piscina 25 x 16,5
09.45-10.30	DI-Dc	90,00 ¤	Piscina 25 x 16,5
15.30-16.15	DI-Dc	90,00 ¤	Piscina 25 x 16,5
19.00-19.45	DI-Dc	90,00 ¤	Piscina 25 x 16,5
19.45-20.30	DI-Dc	90,00 ¤	Piscina 25 x 16,5
20.30-21.15	DI-Dc	90,00 ¤	Piscina 25 x 16,5
21.15-22.00	DI-Dc	90,00 ¤	Piscina 25 x 16,5
09.15-10.00	Dm-Dj	90,00 ¤	Piscina 25 x 16,5
10.00-10.45	Dm-Dj	90,00 ¤	Piscina 25 x 16,5
16.15-17.00	Dm-Dj	90,00 ¤	Piscina 25 x 16,5
19.00-19.45	Dm-Dj	90,00 ¤	Piscina 25 x 16,5
19.45-20.30	Dm-Dj	90,00 ¤	Piscina 25 x 16,5
20.30-21.15	Dm-Dj	90,00 ¤	Piscina 25 x 16,5
21.15-22.00	Dm-Dj	90,00 ¤	Piscina 25 x 16,5
22.00-22.45	Dm-Dj	90,00 ¤	Piscina 25 x 16,5
09.15-10.00	Dv	45,10 ¤	Piscina 25 x 16,5
15.30-16.15	Dv	45,10 ¤	Piscina 25 x 16,5
19.45-20.30	Dv	45,10 ¤	Piscina 25 x 16,5
20.30-21.15	Dv	45,10 ¤	Piscina 25 x 16,5
9.45-10.30	Ds	45,10 ¤	Piscina 25 x 16,5
10.30-11.15	Ds	45,10 ¤	Piscina 25 x 16,5

adults

# 3<sup>a</sup> edat terapèutica

## TERCERA EDAT (+ 65):

Activitat dirigida a persones majors de 65 anys.

Jubilats i pensionistes.

Iniciació, aprenentatge i perfeccionament dels diferents estils de natació.

Classes lúdiques. Ràtio: 10/11 per monitor/a.

HORARI	DIES	PREU	INSTAL·LACIÓ
09.00-09.45	DI-Dc	47,50 ¢	Piscina 15,5 x 6
09.00-09.45	DI-Dc	47,50 ¢	Piscina 25 x 16,5
09.00-09.45	Dm-Dj	47,50 ¢	Piscina 15,5 x 6
09.00-09.45	Dm-Dj	47,50 ¢	Piscina 25 x 16,5

## TERAPÈUTICA:

Activitat trimestral dirigida a adults amb problemes físics, sobretot osteo-musculars.

Classes dirigides per un/a fisioterapeuta, el curs inclou dues consultes al trimestre.

Ràtio: 8/10 per monitor/a.

HORARI	DIES	PREU	INSTAL·LACIÓ
10.30-11.15	DI-Dc	98,40 ¢	Piscina 15,5 x 6
19.00-19.45	DI-Dc	98,40 ¢	Piscina 15,5 x 6
10.30-11.15	Dm-Dj	98,40 ¢	Piscina 15,5 x 6
19.45-20.30	Dm-Dj	98,40 ¢	Piscina 15,5 x 6

## CORRECTIVA:

Activitat trimestral dirigida a adults amb problemes posturals, de creixement, de recuperació funcional després d'un accident o lesió. Classes dirigides per un/a fisioterapeuta, el curs inclou dues consultes al trimestre. Imprescindible saber nadar.

Ràtio: 8/10 per monitor/a.

HORARI	DIES	PREU	INSTAL·LACIÓ
10.30-11.15	DI-Dc	98,40 ¢	Piscina 25 x 16,5
19.00-19.45	DI-Dc	98,40 ¢	Piscina 25 x 16,5
19.45-20.30	Dm-Dj	98,40 ¢	Piscina 25 x 16,5
19.45-20.30	Dv	49,20 ¢	Piscina 25 x 16,5

## AQUAGYM (a partir de 16 anys):

Activitat física aeròbica i exercicis localitzats amenitzats amb música. Trimestral.

Ràtio: 15 per monitor/a.

HORARI	DIES	PREU	INSTAL·LACIÓ
09.45-10.30	DI-Dc	90,00 ¢	Piscina 15,5 x 6
19.45-20.30	DI-Dc	90,00 ¢	Piscina 15,5 x 6
09.45-10.30	Dm-Dj	90,00 ¢	Piscina 15,5 x 6
19.00-19.45	Dm-Dj	90,00 ¢	Piscina 15,5 x 6
09.45-10.30	Dv	45,10 ¢	Piscina 15,5 x 6
20.00-20.45	Dv	45,10 ¢	Piscina 15,5 x 6

## PRE-POST PART:

Activitat mensual o trimestral dirigida a futures mares i a mares que acaben de parir.

Ràtio: 8/10 per monitor/a.

HORARI	DIES	PREU TRIMESTRAL	PREU MENSUAL	INSTAL·LACIÓ
19.45-20.30	DI-Dc	90,00 €	30,00 €	Piscina 25 x 16,5
10.30-11.15	Dm-Dj	90,00 €	30,00 €	Piscina 25 x 16,5

## ESCOLA DE NATACIÓ:

Activitat trimestral per a xiquets/es de 6 a 15 anys, que tinguen un nivell acceptable de natació i que els agrade la competició. Hauran de fer una prova de nivell.

Ràtio: 12/15 per monitor/a.

HORARI	DIES	PREU	EDATS	INSTAL·LACIÓ
17.30-18.30	DI-Dc	55,90 €	6 a 15 anys	Piscina 25 x 16,5

## NATACIÓ DE FONTS:

Activitat trimestral dirigida a persones de més de 16 anys amb un nivell acceptable de natació i que desitgen un treball aeròbic major.

Ràtio: 12/15 per monitor/a.

HORARI	DIES	PREU	INSTAL·LACIÓ
20.30-21.15	DI-Dc-Dv	114,40 €	Piscina 25 x 16,5



**ACTIVITATS AQUALTONES**  
**PROGRAMA D'ESPORTS I PISCINA COBERTA D'ALDAIA**



area  
Participació i  
Desenvolupament

Tel.: 96 198 52 70 • Fax: 96 198 52 74  
Avd. Ricardo Fusters/h  
esports@aldaia-ajuntament.es  
www.aldaia-ajuntament.es