

Filosofia

Els Serveis d'Activitat Física del Club Tennis Barcino, són fruit del Projecte PAISS*. En aquest projecte es proposen activitats esportives complementàries, perquè els nostres associats puguin gaudir de l'esport.

Les classes són impartides per professors i monitors titulats.

* (PAISS: Pla d'Atenció Integral per a la Salut del Soci)

Informació general

- Els cursos de natació s'inicien el 12 de setembre i finalitzen el 22 de juny. Se seguirà el calendari escolar, es a dir, no hi hauran classes durant el període de Setmana Santa ni tampoc per Nadal. El preu indicat és per a tot el curs.
- El Club es reserva el dret de suspendre els cursos que no arribin a un mínim d'inscrits per a realitzar-los.
- Les activitats dirigides s'inicien el 5 de setembre i finalitzen el 28 de juliol. Durant l'última setmana de juny, el mes de juliol i els períodes de Setmana Santa i Nadal es reduiran el número de classes. Les quotes es cobraran durant tot l'any, exceptuant el mes d'agost.

Documents que cal presentar en el moment de la inscripció:

- CERTIFICAT MÈDIC OFICIAL o fotocòpia del mateix, conforme l'alumne pot practicar esport, expedit amb data posterior al dia 1r de juliol d'aquest any.
- FOTOCÒPIA DE LA TARGETA SANITÀRIA de la Seguretat Social (CatSalut).



Club Tennis Barcino

Pl. Narcisca Freixas, 2-3
08022 Barcelona
Tel 93 417 08 05 - 93 417 08 04 (Sra. Ibáñez)
Fax 93 211 28 66
e-mail: ctbarcino@ctbarcino.com
web: www.ctbarcino.com



temporada 2011/2012

Serveis d'activitat física

- Cursos de Natació
- Classes particulars de Natació
- Piscina
- Activitats Dirigides
- Sala Fitness
- Servei d'Entrenador Personal
- Àrea de Salut



Coordinadora: Núria Mas

Cursos de Natació

Cursos de natació per a totes les edats, impartits per monitors especialitzats. El període d'inscripció per a socis comença el dia 1 de setembre i per a la resta el dia 19 de setembre.

Nivell	Edat	Calendari	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	1 dia		Núm. rebuts
									Soci	Altres	
Nadons - A	6-12 mesos							10:30 11:15			
Nadons - B	12-24 mesos		17:15 18:00				17:15 18:00		213 €	308 €	1
Nadons - C	24-36 mesos		18:00 18:45	17:15 18:00							
Aprentatge	3-6 anys	12/09 22/06	18:00 19:00		18:00 19:00						
Iniciació	6-8 anys					18:30 19:30	18:00 19:00				
Perfeccionament	8-10 anys		19:00 20:00		19:00 20:00				176 €	256 €	1
	10-14 anys			19:00 20:00			19:00 20:00				
Iniciació i/o Perfeccionament	Majors 14 anys					09:30 10:25					

Classes particulars de Natació*

Nivell	Edat	Calendari	Dies	Horari	Classe
Iniciació i/o Perfeccionament	Nascuts abans de 1995	01/09 22/06	De dilluns a dissabte	A convenir	27 €

* No estan autoritzades classes particulars sense registre oficial.

Piscina

Els socis poden accedir a la practica lliure de la natació dins dels horaris següents:

Període	Calendari	Dies	Horari
Hivern	12/09 24/06	De dilluns a divendres	08:00 - 22:00
		Dissabtes, diumenges i festius	09:00 - 15:00 17:30 - 20:30
Estiu	25/06 09/09	Feiners, de dilluns a divendres	08:00 - 21:00
		Dissabtes, diumenges i festius	09:00 - 21:00

Activitats Dirigides

Les classes s'imparteixen per professors i professores especialitzats en cada activitat.

Activitat	Edat	Calendari	Instal·lació	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Soci o LL. Entrada familiar	Núm. rebuts
Aerocombat			Sala Polivalent		18:30 19:20			20:30 21:20			
Abdominals exprés			Sala Fitness	20:00 20:30		20:00 20:30					
Aiguagin			Piscina	11:10 12:00	19:30 20:15	11:10 12:00	19:30 20:15				
AquaPower									11:15 12:00		
Estiraments				12:00 12:30		12:00 12:30					
GAC exprés	Majors 16 anys	05/09 28/07		18:30 19:00		18:30 19:00				20 €	11
Gimnàstica terapèutica					19:30 20:30						
Ioga					11:00 12:30	20:00 21:15	11:00 12:30				
Pilates			Sala Polivalent	20:10 21:00			19:30 20:30	19:00 19:50			
Tai-bi				14:00 15:30							
Tonificació						19:00 19:50	18:30 19:20				
Zumba mix				19:00 19:50							

Sala de Fitness

Els socis poden accedir a la sala de fitness (gimnàs) on podran rebre l'assessorament tècnic que necessitin per part dels monitors.

Període	Calendari	Dies	Horari
Hivern	01/09 30/06	Feiners, de dilluns a divendres	07:00 - 22:00
		Dissabtes	10:00 - 14:00 17:00 - 20:30
		Diumenges i festius	10:00 - 14:00
Estiu	01/07 31/08	Feiners, de dilluns a divendres	07:00 - 22:00
		Dissabtes, diumenges i festius	10:00 - 14:00

Servei d'entrenador personal

Nivell	Edat	Calendari	Dies	Horari	1 hora	30 minuts
Adults	Nascuts abans de 1995	Tot l'any	De dilluns a divendres	A convenir	43 €	22 €

Àrea de Salut

Nivell	Calendari	Dies	Horari	6 sessions	2 hores	30 minuts	15 minuts
Fisioteràpia	05/09 28/07	De dilluns a divendres	A convenir	185 €	45 €	23 €	11 €