

# ACTIVITATS B-SWIM

## **Entrenament personalitzat**

Un entrenador només per a tu

Sessions individualitzades d'1 hora amb un monitor / entrenador personal.

Es un servei obert a qualsevol nivell. El soci decidirà què necessita, què vol treballar i quan vol disposar d'aquest servei.

### **Horari a pactar amb usuari**

**1 sessió 35€**

**Abonament de 4 sessions 130€**

**Abonament de 8 sessions 225€**

## **Entrenaments en grup**

Vine als nostres grups d'entrenament o fes el teu propi grup

Entrenaments dirigits per professionals, destinats als socis amb nivell mig/alt de natació i que vulguin nedar en grup i amb suport d'un tècnic.

Pensat per aficionats a la natació que habitualment neden sols i que els agradaria compartir aquesta afició i realitzar-la en grup per experimentar un nou enfoc.

**Dimarts de 8:00 a 9:00**

**Divendres de 15:00 a 16:00**

**Preu: 10€/sessió**

## **Pla Aquàtic Pro**

Planificació per a assolir objectius.

Pla d'entrenaments adreçat a triatletes, nedadors d'aigües obertes, o aquells que persegueixen qualsevol objectiu esportiu.

Defineix i programa el teu pla d'entrenament segons els objectius que vulguis assolir.

### **Horari a pactar amb l'usuari**

**Planificació + assessorament tècnic 25€/mes**

**Planificació + 1 entrenament presencial 60€/mes**

**Planificació + 2 entrenaments presencial 90€/mes**

**Planificació + 4 entrenaments presencial 140€/mes**

## **Escola I cursets de natació adaptada**

Vine I participa de les nostres classes per a gent amb discapacitat

Cursets de natació per adults I nens, amb discapacitat, que vulguin aprendre a nedar o busquin realitzar una activitat física per a la seva millora física I coordinativa

**Adults - Dimarts I dijous de 19:30 a 20:30**

**1 dia a la setmana 30€ (soci) o 40€ (no soci)**

**2 dies a la setmana 50€ (soci) o 65€ (no soci)**

**Petits - Dissabtes de 12:30 a 13:30**

**Preu: 38,50€/mes**