

# PERSONALITZATS

INICI OCTUBRE

Adreçat a aquells que tinguin **por, fòbies, dificultats en la respiració**, etc. Amb els cursets personalitzats gaudiràs de l'atenció d'un **tècnic aquàtic per a tu sol**, amb sessions de 30 minuts d'aigua reals.

Dirigit a joves, adults i infants. Els horaris són a convenir amb el tècnic.

## PREUS

4 sessions  
8 sessions  
12 sessions  
16 sessions

## SOCI

83,60 €  
143,95 €  
182,95 €  
208,75 €

## NO SOCI

128,60 €  
221,40 €  
281,45 €  
321,10 €



# NATACIÓ EMBARASSADES

INICI OCTUBRE

La natació és **un dels esports més aconsellables de realitzar durant l'embaràs**. Pràcticament no té riscos si es practica amb cura. Ajuda a controlar el teu pes, i a sentir-te àgil i activa.

## INSTAL·LACIÓ REGENT MENDIETA

### DIES

Dilluns o dijous

### HORARI

12:00 - 12:45 h

## PREU MENSUAL

30% de descompte en el 2n dia

## SOCI

22,22 €

## NO SOCI

34,00 €

# CLUB MEDIKIDS

MEDI  
KIDS

Si els teus nens/es són socis/es del Club Esportiu Mediterrani, inscriu-los al Club MEDIKIDS i gaudiu del **servei d'activitats lúdiques**.

## INSTAL·LACIÓ JOSEP VALLÈS

Del 13 de setembre de 2021  
al 22 de juliol de 2022

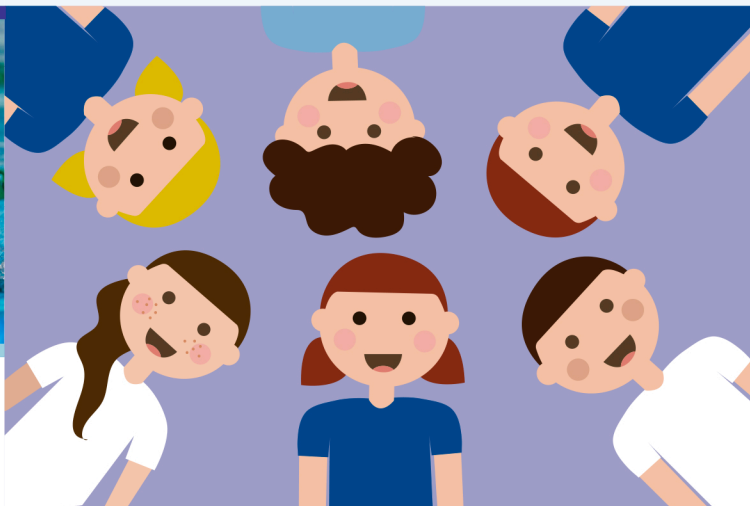
## DIES

De dilluns  
a divendres

## HORARI

17:30 - 20:00 h

\*Consultar les edats i normativa a recepció.



## INSTAL·LACIÓ JOSEP VALLÈS

C/Begur, 44, Barcelona

## INSTAL·LACIÓ REGENT MENDIETA\*

C/Regent Mendieta, 14, Barceloní

\*\*\* Durant la temporada poden haver modificacions en els cursos, els preus, horaris, etc. Trobareu la informació actualitzada al web.

# NATACIÓ ADULTS 2021 2022



## AUTÈNTIC ESPORT DE QUALITAT.



[www.clubesportiumediterrani.com](http://www.clubesportiumediterrani.com)

Ajuntament de  
Barcelona



CLUB ESPORTIU  
MEDITERRANI  
Caràcter autèntic

# CURSETS NATACIÓ

INICI SETEMBRE

## INSTAL·LACIÓ JOSEP VALLÈS

NIVELL INICIACIÓ I PERFECCIONAMENT

### DIES

Dilluns i dimecres  
Dilluns i dimecres  
Dimarts i dijous\*

### HORARI

9:00 - 9:45 h  
19:45 - 20:30 h  
19:45 - 20:30 h

\*Dimarts i dijous a partir d'octubre grup iniciació de 19:00 a 19:45 h.

## INSTAL·LACIÓ REGENT MENDIETA

NIVELL INICIACIÓ I PERFECCIONAMENT

### DIES

Dilluns i dimecres  
Dimarts i dijous

### HORARI

19:45 - 20:30 h  
19:45 - 20:30 h

PREU  
MENSUAL

SOCI

26,32 €

NO SOCI

78,40 €

# AIGUA SUAU

INICI OCTUBRE

## INSTAL·LACIÓ JOSEP VALLÈS

NIVELL INICIACIÓ I PERFECCIONAMENT

### DIES

Dilluns i dimecres  
Dilluns, dimarts i dimecres

### HORARI

11:15 - 12:00 h  
11:15 - 12:00 h

## INSTAL·LACIÓ REGENT MENDIETA

NIVELL INICIACIÓ I PERFECCIONAMENT

### DIES

Dimarts i dijous

### HORARI

11:15 - 12:00 h

PREU MENSUAL

2 dies  
3 dies

SOCI

16,00 €  
24,00 €

NO SOCI

34,00 €  
51,00 €

# POSA'T EN FORMA

INICI OCTUBRE

Curset orientat a la **millora de la condició física** (per a persones d'entre 30 i 55 anys aproximadament).

### Requisits

Saber nedar dues piscines seguides. Nivell mitjà.

### Mínim per a obrir grup

4 alumnes.

NOVETAT  
TEMPORADA  
2020-2021

## INSTAL·LACIÓ REGENT MENDIETA

### DIES

Dilluns i dimecres

### HORARI

7:45 - 8:30 h

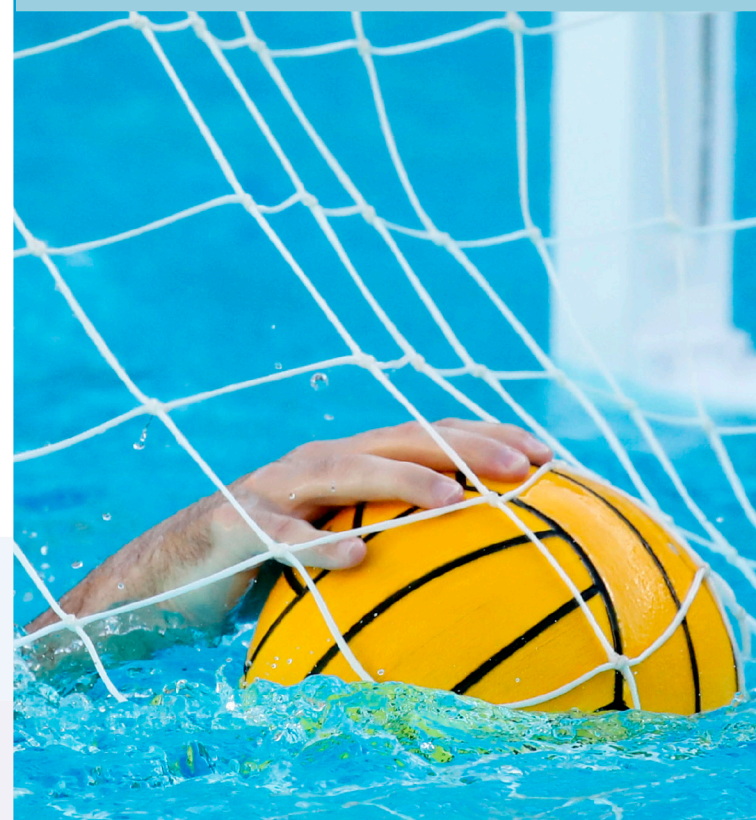
PREU  
MENSUAL

SOCI

26,06 €

NO SOCI

77,62 €



# WATERPOLO

INICI OCTUBRE

Et posaràs en forma en un grup mixt de diferents nivells, però sobretot et divertiràs i experimentaràs el waterpolo des de dins, amb entrenaments de **tècnica, tàctica i molta pilota**.

## INSTAL·LACIÓ REGENT MENDIETA

### DIES

Dilluns, dimecres i divendres

### HORARI

14:30 - 16:00 h

PREU MENSUAL

SOCI

41,87 €

NO SOCI

81,46 €