



NATACIÓ

NASCUTS DEL 2006 AL 2020

Curs d'iniciació i perfeccionament segons el nivell del participant. L'objectiu principal és **adquirir un bon domini de l'aigua, de les habilitats pròpies de la natació i, per als més avançats, millorar el condicionament físic.**

Consell: Per a obtenir un nivell òptim de natació aconsellem realitzar el curs de 2 dies a la setmana. Inscripció per dies.

INSTAL·LACIÓ JOSEP VALLÈS

EDAT	DIES	HORARI
2015 al 2020	Dilluns a divendres	17:30-18:15h
2013 al 2019	Dilluns a divendres	18:15-19:00h
2006 al 2012	Dilluns o dimecres o divendres	19:00-19:45h

INSTAL·LACIÓ REGENT MENDIETA

EDAT	DIES	HORARI
2015 al 2020	Dilluns a divendres	17:30-18:15h
	Dissabte	10:15-11:00h
2013 al 2019	Dilluns a divendres	18:15-19:00h
	Dissabte	11:00-11:45h
2006 al 2012	Dimarts o dijous o divendres	19:00-19:45h
	Dissabte	11:45-12:30h

PREUS

		MENSUAL		TRIMESTRAL	
EDAT	DIES	SOCI	NO SOCI	SOCI	NO SOCI
2006 al 2020	1	28,13€	45,18€	76,92€	124,02€
	2	50,02€	75,95€	136,08€	206,21€

NADONS

DE 3 A 36 MESOS

Activitat conjunta entre pares i fills que té per objectiu **gaudir i familiaritzar-se amb el medi aquàtic per afavorir el seu desenvolupament físic, motriu i afectiu.** Es practica a la piscina poc profunda. L'última classe de cada mes podran accedir a l'activitat dos adults. La resta de dies, només podrà accedir un adult i el nadó.

Inscripció per dies.

INSTAL·LACIÓ JOSEP VALLÈS

EDAT	DIES	HORARI
3 a 36 mesos	Dilluns a dijous	17:00 a 17:30h

INSTAL·LACIÓ REGENT MENDIETA

EDAT	DIES	HORARI
3 a 36 mesos	Dilluns a dijous	17:00 a 17:30h
3 a 10 mesos	Dissabte	10:00 a 10:30h
10 a 18 mesos	Dissabte	10:30 a 11:00h
18 a 36 mesos	Dissabte	11:00 a 11:30h

PREUS

	SOCI	NO SOCI
MENSUAL	27,54€	41,23€
TRIMESTRAL	70,94€	109,78€

*Descompte del 30% el segon dia.



NATACIÓ ARTÍSTICA

NASCUTS DEL 2002 AL 2016

És una disciplina que **combina natació, gimnàstica i dansa, realitzant a l'aigua una rutina de moviments al ritme de la música.**

Aquesta activitat millora les habilitats aquàtiques, la resistència física, la flexibilitat, la precisió en el temps, així com el control de la respiració sota l'aigua. A més, té la intenció de formar i ensenyar en l'art de l'espectacle. És un dels esports i activitats més completes que oferim.



PREUS

		MENSUAL		TRIMESTRAL	
EDAT	DIES	SOCI	NO SOCI	SOCI	NO SOCI
Iniciació	2 dies	55,38€	69,26€	150,57€	188,24€
2002-2016	3 dies	75,61€	94,44€	205,33€	256,70€

*Horaris en funció dels nivells, que s'establiran mitjançant una prova. Entrenaments a partir de 3 dies a la setmana, menys grup iniciació que seran 2 dies els dilluns i dimecres/dimarts i dijous de 17:30 a 18:45h. Per a més informació contacteu a: natsincro@mediterrani1931.com



CURSETS PERSONALITZATS

Adreçat a les persones 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.

PREUS

SESSIONS	SOCI	NO SOCI
4 sessions	89,03€	136,96€
8 sessions	153,31€	235,79€
12 sessions	194,84€	299,74€
16 sessions	222,31€	341,97€

*Sessions de 30 minuts d'aigua reals. Dirigit a infants, joves i adults. Els horaris són a convenir amb el tècnic.

INSTAL·LACIÓ JOSEP VALLÈS

C/Begur, 44-52
08028 Barcelona
Tel: 93 431 58 55

8.000 m2
Com arribar-hi:
Metro L5 Badal
Metro L1 Mercat Nou



INSTAL·LACIÓ REGENT MENDIETA

C/Regent Mendieta, 14-20
08028 Barcelona

3.000m2
Com arribar-hi:
Autobús
Metro L5 Collblanc



Horari serveis instal·lació:

De dilluns a divendres 6:50-22:15h
Dissabtes 6:50 -20:30h
Diumenges i festius 7:05-14:15h

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

AUTÈNTIC ESPORT DE QUALITAT



Més informació a través del web

www.clubesportiumediterrani.com/contacte/

Ajuntament de
Barcelona



CURSETS DE NATACIÓ INFANTIL

NATACIÓ INFANTIL

NATACIÓ INFANTIL

NATACIÓ INFANTIL

2022-2023



CLUB ESPORTIU
MEDITERRANI
Caràcter autèntic