



## 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/a tècnic/a aquàtic/a per a tu sol/a.

### PREUS

SESSIONS	SOCI/A	NO SOCI/A
4 sessions	93,65€	144,08€
8 sessions	161,28€	248,05€
12 sessions	204,97€	315,32€
16 sessions	233,87€	359,75€

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

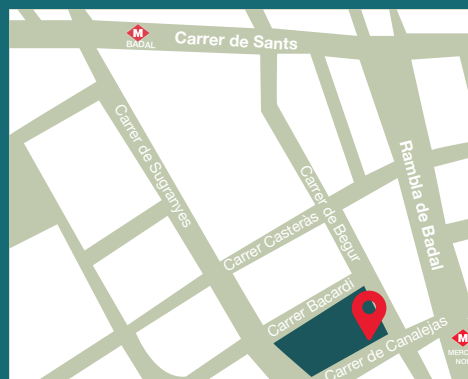
## INSTAL·LACIÓ JOSEP VALLÈS

C/Begur, 44-52

08028 Barcelona

Tel: 93 431 58 55

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

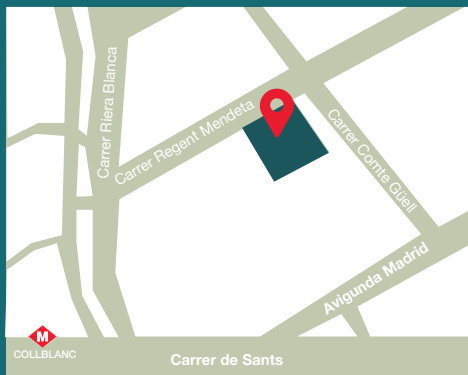


## INSTAL·LACIÓ REGENT MENDIETA

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



# CURSETS DE NATACIÓ ADULTS 2023-2024

SEGONS CALENDARI ESCOLAR OFICIAL  
INICI 1 DE SETEMBRE

# CURSETS NATACIÓ

INICI SETEMBRE

NIVELL INICIACIÓ I PERFECCIONAMENT

## INSTAL·LACIÓ JOSEP VALLÈS

DIES

Dilluns i dimecres  
Dimarts i dijous  
Dilluns i dimecres  
Dimarts i dijous

HORARI

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

## INSTAL·LACIÓ REGENT MENDIETA

DIES

Dilluns i dimecres  
Dimarts i dijous

HORARI

8:00 a 8:45 o 19:45 a 20:30 h  
8:00 a 8:45 o 19:45 a 20:30 h

## PREUS

	SOCI/A	NO SOCI/A
MENSUAL	29,48€	87,84€

# 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

## PREUS

	SOCI/A	NO SOCI/A
MENSUAL	24,87€	38,09€

30% de descompte en el 2n dia

# AIGUA SUAU

INICI OCTUBRE

NIVELL INICIACIÓ I PERFECCIONAMENT

## INSTAL·LACIÓ JOSEP VALLÈS

DIES

Dilluns i dimecres

HORARI

11:15 a 12:00 h

## INSTAL·LACIÓ REGENT MENDIETA

DIES

Dimarts i dijous

HORARI

11:15 a 12:00 h

## PREUS

	SOCI/A	NO SOCI/A
MENSUAL	18,74€	39,83€



# 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 a 16:00 h

## PREUS

	SOCI/A	NO SOCI/A
MENSUAL	46,90€	91,26€

# NATACIÓ ARTÍSTICA

INICI SETEMBRE

Ideal tant per a persones que s'inicien com per a tots aquells i aquelles que l'heu practicada. Si t'agrada **nedar i ballar alhora**, la natació artística unifica aquestes disciplines. El nostre Club és **pioner en la natació artística mixta**, no fem distinció de sexes. Adapta el teu entrenament a 2 i 3 dies per setmana. \*Aquesta activitat segueix calendari escolar.

## INSTAL·LACIÓ JOSEP VALLÈS

DIES

Dilluns i dimecres  
Dilluns, dimarts i dijous

HORARI

20:30 a 22:00 h

## PREUS

DIES	MENSUAL		TRIMESTRAL	
	SOCI/A	NO SOCI/A	SOCI/A	NO SOCI/A
2 dies	24,64€	49,29€	70,25€	140,49€
3 dies	31,37€	62,74€	84,59€	169,18€

