



# A9. NATACIÓ ADULTS I GENT GRAN

*Aquesta activitat és un programa creat per persones de més de 14 anys que tenen un bon domini del medi aquàtic i que volen millorar la seva condició física practicant la natació.*

**Els beneficis que es poden obtenir participant en aquesta activitat són :**

- Millora de la resistència aeròbica.
- Millora de la capacitat respiratòria.
- Millora de l'actitud postural.
- Millora del moviment de les articulacions, del to i elasticitat muscular.
- Aprendre a relaxar-se.
- Combatre el sedentarisme que condueix a una reducció de l'activitat de totes les funcions orgàniques.
- Incorporar la pràctica de l'activitat física i esportiva com a hàbit quotidià de l'organització i l'ús actiu del seu temps lliure.

**Característiques :**

Abans d'incorporar-se a l'activitat els participants hauran de passar una prova de nivell de natació.

Les sessions es desenvolupen a través de tres fases.

- Una primera de preparació per a l'activitat, on es realitzen exercicis i/o jocs orientats a preparar als participants pel treball específic de la sessió.
- A la segona, es desenvolupen les activitats orientades a treballar els continguts específics de la sessió.
- Una tercera que serveix per a donar per finalitzada la fase específica de la sessió i que té com a finalitat reduir progressivament el nivell d'activitat realitzat durant la fase anterior.

Per tal de garantir el millor desenvolupament de les sessions, les places estan limitades perquè assisteixin un màxim de 20 participants.

## Recomanacions :

- Els participants han de dur banyador, casquet de bany, xanquetes i tovallola.
- Totes les sessions començaran puntualment a l'hora programada, la qual no inclou temps d'estada als vestidors, en el cas de que s'hagin d'utilitzar els vestidors cal fer-ho amb antelació a l'hora programada. Es prega la màxima puntualitat a l'hora d'incorporar-se a la sessió.
- Cal que els participants assisteixin amb regularitat a totes les sessions programades.

## Horaris i grups :

Període: 5 de setembre de 2022 – 30 de juliol de 2023 (Excepte del 23 de desembre de 2022 al 6 de gener de 2023).

Grup	Edats	Dies	Horari	Durada aproximada	Lloc
NATACIÓ ADULTS -A-	Majors de 14 anys (2008)	Dilluns Dimecres	20:15	45' a 50'	Ce la Vila P2
NATACIÓ ADULTS -B-	Majors de 14 anys (2008)	Dimarts Dijous	20:30	45' a 50'	
NATACIÓ GENT GRAN	Més de 65 anys (1957)	Dimarts Dijous	09:00	45' a 50'	

- El nombre mínim de participants inscrits perquè cada grup pugui funcionar és del 60% de les places establertes per a cada grup.