



## CN2. CURSETS DE NATACIÓ ADULTS I GENT GRAN



Patronat  
Municipal de  
Serveis d'Atenció  
a les Persones  
de Martorell

*Els cursets de natació tenen com a finalitat principal que els participants adquireixin un domini mínim en el medi aquàtic, que els permeti flotar i desplaçar-se sense dificultats i sense perjudici per a la seva salut, encara que, en determinades edats i nivells, també s'utilitzen per a perfeccionar els diferents estils.*

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

Aquests beneficis es poden assolir de manera progressiva i respectant el ritme de cada participant:

- Aconseguir perdre la por.
- Assolir un nivell de natació que no sigui perjudicial per a la salut
- Iniciar i desenvolupar la respiració.
- Iniciar i desenvolupar la immersió.
- Iniciar i desenvolupar la flotació.
- Iniciar i desenvolupar els desplaçaments de crol i esquena.
- Iniciar i desenvolupar els salts.
- Iniciar i desenvolupar els equilibris.

### **Característiques :**

Les sessions es desenvolupen a través de tres fases:

- Una primera de preparació per a l'activitat en què es realitzen exercicis i/o jocs orientats a preparar els participants pel treball específic de la sessió.
- A la segona, es desenvolupen les activitats orientades a treballar els continguts específics de la mateixa.
- La tercera serveix per donar per finalitzada la fase específica de la sessió i 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, tots els grups tenen les places limitades.



### Recomanacions :

- Els participants han de dur banyador, casquet de bany, xancletes i tovallola.
- Totes les sessions comencen puntualment a l'hora programada, la qual no inclou temps d'estada als vestidors; en el cas que s'hagin d'utilitzar 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: 1 de setembre de 2025 – 31 de juliol de 2026 (Excepte del 23 de desembre de 2025 al 6 de gener de 2026).

| Grup                        | Edat<br>(orientativa)       | Dies                | Hora inici<br>sessió | Durada<br>aproximada | Lloc           |
|-----------------------------|-----------------------------|---------------------|----------------------|----------------------|----------------|
| CURSET NATACIÓ<br>INICI -A- | més de<br>14 anys<br>(2008) | Dilluns<br>Dimecres | 9 h                  | 45' a 50'            | CE La Vila P-2 |
| CURSET NATACIÓ<br>INICI -B- | més de<br>14 anys<br>(2008) | Dilluns<br>Dimecres | 19:30 h              | 45' a 50'            |                |

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