

METODOLOGIA I GRUP:

El nostre lema és: "natació sense límits" perquè volem que tothom pugui acostar-se a l'aigua amb confiança i en pugui gaudir amb tota seguretat.

Oferim un tracte curós i personalitzat, tothom té el seu ritme i les seves necessitats i nosaltres ens adaptem a elles, per nosaltres és una prioritat respectar-les.

L'objectiu és que els alumnes aprenguin d'una forma lúdica i divertida a gaudir de l'aigua, així és com s'assoleixen nous coneixements i s'avança en l'aprenentatge.

Les nostres classes es basen en la confiança, el respecte, la inclusió, la superació i compartir per garantir que tothom se senti còmode.

INSCRIPCIONS:

Els grups s'organitzaran per ordre d'arribada de les inscripcions.

Per fer efectiva la inscripció cal haver emplenat el formulari d'inscripció que Araigua envia als clients per correu electrònic o per whatsapp i haver fet el pagament corresponent amb transferència bancària.

NORMATIVA DE FUNCIONAMENT DELS CURSETS:

- Les sessions són impartides per tècnics titulats al registre oficial de professionals de l'esport de Catalunya ROPEC
- Els cursetistes, pares, mares i acompanyants no poden accedir al vestidor amb calçat de carrer. Es recomana portar xancletes.
- És obligatori portar roba de bany, casquet i xancletes per fer el curs
- Les mares, pares i acompanyants no poden accedir a la piscina i es recomana que no s'esperin a recepció durant el curset.
- Abans de començar els cursets, els nens i nenes han de dutxar-se al recinte interior de la piscina.
- El personal de la instal·lació pot advertir de l'incompliment d'aquestes normes.
- Per preservar la intimitat dels banyistes i usuaris, no es permet fer fotografies ni gravar vídeos a dins de les instal·lacions.
- En cas de pèrdua d'objectes personals, Araigua no se'n fa responsable

ANUAL (setembre - juny)

Activitats	Horari/Pisina		Sessions	Preus / més
Embarassades	Dimarts 11h a 11:45h		23	45,50€
Nadons	Divendres 16:15h a 17:00h		35	49,50€
i3+ i4	Dilluns 16:30h a 17:15h		35	49,50€
Diversitat Funcional	Divendres 18:15h a 19:00h / 19:00h a 19:45h		35	33€
	Dissabte 11:00h a 11:45h		35	33€
Adults inici	Divendres 15:30h a 16:15h		35	39,60€
	Dilluns 14:00h a 14:45h		32	40€
Adults Manteniment	Dimarts 15:30h a 16:15h		37	42€
Hidrogimàstica	Dimarts 16:15h a 17:00h		37	33,25€
	Divendres 12:00h a 12:45h		35 72	31,35€ 61,20€
Natació Terapèutica	Contacteu-nos i juntstrobarem l'horari que més us convingui		8	200€ Les 8 sessions
Hidrofòbia	Contacteu-nos i junts trobarem l'horari que més us convingui		8	184€ Les 8 sessions
Individuals	Contacteu-nos i junts trobarem l'horari que més us convingui		1	25€ sessió

ESTIU JULIOL

Diversitat Funcional	5 sessions	50€	NatacióTerapèutica	5 sessions	125€
Hidrofòbia	5 sessions	47,50€	Adults inici	5 sessions	60€
Nadons	5 sessions	75€	Adults Manteniment	5 sessions	60€
i3+ i4	5 sessions	75€	Embarassades	5 sessions	60€

HORARI GENERAL ARAIGUA 2024/2025
Centre Gimnàstic del Berguedà

HORA	DL	DM	DC	DJ	DV	DS
8h a 9h						
9h a 10h						9h a 9:45h
10h a 11h						10:15h a 11h ★ Individuals
11h a 12h		11h a 11:45h Embarassades				11h a 11:45h Diversitat Funcional
12h a 13h					12h a 12:45h Hidrogimàstica	11:45h a 12:30h ★ Diversitat Funcional
13h a 14h	★ 14:00h a 14:45h Adults inici					12:30h a 13:15h ★ Diversitat Funcional
14h a 15h	★ 14:45h a 15:30h Hidrofòbia					
15h a 16h	15:30 a 16:15h ★ Diversitat Funcional	15:30h a 16:15h Hidrogimàstica			15:30 a 16:15h Adults inici	
16h a 17h	16:30h a 17:15h i3+ i4	16:15h a 17h Adults Manteniment			16:15h a 17h Nadons	
17h a 18h					17:15 a 18h	
18h a 19h					18:15h a 19h Diversitat Funcional	
19h a 20h					19h a 19:45h Diversitat Funcional	
20h a 21h						

★ Grups tancats

Embarassades	Adults Manteniment	Hidrofòbia	i3+ i4	Hidrogimàstica
Nadons	Adults inici	Individuals	Diversitat Funcional	Natació Terapèutica



ARAIGUA

natació sense límits

Atenció personalitzada, grups reduïts en totes les activitats.
T'oferim un acompanyament conscient.

Diversitat Funcional:
Tothom té necessitats especials i Araigua s'adapta a les vostres perquè gaudiu el màxim de l'activitat aquàtica.

Nadons
Una gran oportunitat per reforçar el vincle!! Sessions per a nadons, acompanyats d'una persona adulta. Treball de desenvolupament físic mitjançant el joc i la música.

Hidrogimnàstica
La millor manera de mantenir i millorar la condició física aprofitant els beneficis de fer exercicis a l'aigua.

Adults Inici
Us agradaria aprendre a nedar però encara no n'heu tingut l'oportunitat?
ARA és el vostre moment!!

Adults Manteniment
Si saps nedar i vols aprendre altres estils o a millorar la tècnica, guanyar resistència o velocitat aquesta és la teva activitat.

Natació Terapèutica
Programa aquàtic de salut readaptador i recuperador d'alteracions i patologies de l'aparell locomotor i altres patologies.

Superem la Hidrofòbia
Sessions personalitzades pensades especialment per a les persones que tenen por a l'aigua, tinguin l'edat que tinguin.

Sessions aquàtiques per embarassades
Gaudiu de tots els beneficis de l'activitat aquàtica , per relaxar-vos, cuidar-vos, escoltar-vos i ajudar-vos a mantenir la forma.

i3+i4
Sessions divertides perquè els infants aprenguin les habilitats bàsiques de la natació.

Sessions individuals
Ens adaptem a les necessitats i objectius de l'usuari.

1R TRIMESTRE SETEMBRE - DESEMBRE						2N TRIMESTRE GENER - MARÇ						3R TRIMESTRE ABRIL - JUNY						
Activitats	Horari/Pisina	inici/Finalització	Dies Festius	Sessions	Preus	Activitats	Horari/Pisina	inici/Finalització	Dies Festius	Sessions	Preus	Activitats	Horari/Pisina	inici/Finalització	Dies Festius	Sessions	Preus	
Embarassades	Dimarts 11h a 11:45h	17/9/24 a 29/10/24 5/11/24 a 17/12/24	*	7 7	91€ 91€	Embarassades	Dimarts 11h a 11:45h	7/1/25 a 25/2/25 4/3/25 a 29/4/25	15/4	8 8	104€ 104€	Embarassades	Dimarts 11h a 11:45h	6/5/25 a 17/6/25	*	7	91€	
Nadons	Divendres 16:15h a 17:00h	20/9/24 a 20/12/24	1/11,6/12	12	180€	Nadons	Divendres 16:15h a 17:00h	10/1/25 a 28/3/25	*	12	180€	Nadons	Divendres 16:15h a 17:00h	4/4/25 a 20/6/25	18/4	11	165€	
i3+ i4	Dilluns 16:30h a 17:15h	16/9/24 a 16/12/24	*	14	210€	i3+ i4	Dilluns 16:30h a 17:15h	13/1/25 a 31/3/25	*	12	180€	i3+ i4	Dilluns 16:30h a 17:15h	7/4/25 a 16/6/25	14,21/4	9	135€	
Diversitat Funcional	Divendres 18:15h a 19:00h / 19:00h a 19:45h	20/9/24 a 20/12/24	1/11,6/12	12	120€	Diversitat Funcional	Divendres 18:15h a 19:00h / 19:00h a 19:45h	10/1/25 a 28/3/25	*	12	120€	Diversitat Funcional	Divendres 18:15h a 19:00h / 19:00h a 19:45h	4/4/25 a 20/6/25	18/4	11	110€	
	Dissabte 11:00h a 11:45h	21/9/24 a 21/12/24	2/11	12	120€		Dissabte 11:00h a 11:45h	11/1/25 a 29/3/25	*	12	120€		Dissabte 11:00h a 11:45h	5/4/25 a 21/6/25	19/4	11	110€	
Adults inici	Divendres 15:30h a 16:15h	20/9/24 a 20/12/24	1/11,6/12	12	144€	Adults inici	Divendres 15:30h a 16:15h	10/1/25 a 28/3/25	*	12	144€	Adults inici	Divendres 15:30h a 16:15h	4/4/25 a 20/6/25	18/4	11	132€	
Adults Manteniment	Dimarts 16:15h a 17:00h	17/9/24 a 17/12/24	*	14	168€	Adults Manteniment	Dimarts 16:15h a 17:00h	7/1/25 a 25/3/25	*	12	144€	Adults Manteniment	Dimarts 16:15h a 17:00h	1/4/25 a 17/6/25	15/4	11	132€	
Hidrogimàstica	Dimarts 15:30h a 16:15h	17/9/24 a 17/12/24	*	14 12	133€ 114€	Hidrogimàstica	Dimarts 15:30h a 16:15h	7/1/25 a 25/3/25 10/1/25 a 28/3/25	* *	12 12	114€ 114€	Hidrogimàstica	Dimarts 16:15h a 17:00h	1/4/25 a 17/6/25 4/4/25 a 20/6/25	15/4 15/4	11 11	105€ 105€	
	Divendres 12:00h a 12:45h	20/9/24 a 20/12/24					Divendres 12:00h a 12:45h						12:00h a 12:45h					
Natació Terapèutica	Contacteu-nos i junts trobarem l'horari que més us convingui				25€ sessió	Natació Terapèutica	Contacteu-nos i junts trobarem l'horari que més us convingui				25€ sessió	Natació Terapèutica	Contacteu-nos i junts trobarem l'horari que més us convingui				25€ sessió	
Hidrofòbia	Contacteu-nos i junts trobarem l'horari que més us convingui			8	184€	Hidrofòbia	Contacteu-nos i junts trobarem l'horari que més us convingui				8	184€	Hidrofòbia	Contacteu-nos i junts trobarem l'horari que més us convingui			8	184€
Individuals	Contacteu-nos i junts trobarem l'horari que més us convingui				25€ sessió	Individuals	Contacteu-nos i junts trobarem l'horari que més us convingui				25€ sessió	Individuals	Contacteu-nos i junts trobarem l'horari que més us convingui				25€ sessió	