

En què consistixen les activitats aquàtiques del programa?

BEBÉS

BB1 (de 6 a 18 mesos) : Estimulació dels sentits dels nounats en el medi aquàtic, permetent als bebés familiaritzar-se amb l'aigua, a més de reforçar el vincle emocional.

BB2 (de 18 a 36 mesos): etapa on assimilem els continguts de BB1, passant a desenrotllar les habilitats pròpies del medi aquàtic.

MENORS (3-16 ANYS)

Activitat basada en el desenrotllament psicomotor i sensorial de l'alumnat en el medi aquàtic. Inici i desenrotllament dels estils de natació en grups homogenis i diferenciant els nivells per colors de capell.

NATACIÓ PER A ADULTS (16-66)

Activitats dirigides a joves i adults que volen aprendre a nadar o millorar la seua tècnica, organitzat per nivells: Iniciació, Intermedi i Perfeccionament.

MAJORS +67 INICIACIÓ

Iniciació en el medi aquàtic per a majors de 67 anys amb l'objectiu d'aprendre a nadar.

MAJORS +67

Activitat dirigida a persones majors que desitgen mantindre i millorar el domini del medi aquàtic afavorint el seu benestar en un entorn social agradable. Pot anar acompanyada amb música.

PROJECTE BLAU

Activitat que té com a objectiu principal, acostar l'activitat física aquàtica a qualsevol persona amb diversitat funcional, tant física com intel·lectual.

AQUAFITNESS (16-66)

Activitat dirigida a la millora física i el benestar psicosocial mitjançant exercicis aeròbics en l'aigua podent desenrotllar-se amb o sense música, tot això en un ambient còmode i agradable.

AQUAFITCROSS (16-66)

Este és una nova proposta d'exercici aquàtic innovador i exclusiu que combina la resistència que oferix l'aigua i el treball de força usant diferents materials, aconseguint un condicionament físic bàsic.

AQUASALUS SUAU (+16)

Activitat de condicionament físic bàsic que ajuda al benestar a través dels beneficis propis del medi aquàtic.

AQUASALUS (16-66)

Activitat orientada a la millora i el benestar a través de la natació.

EN FORMA (16-66)

Millora de les tècniques aquàtiques a través dels diferents estils de natació.

PREPARACIÓ A OPOSICIONS

Mejora tus tiempos en natación. Preparación de oposiciones, atletas, participantes en travesías populares, etc.

Programa d'Activitats en el Medi Aquàtic Sagunt

2024/2025

A NADAR!

Programa Menors

Almudàfer



	Dilluns i Dimecres	Dimarts i Dijous	Divendres
17:00h			
17:45h			
18:30h			

	Dilluns i Dimecres	Dimarts i Dijous	Divendres
17:15h			
17:55h			

Casa de la Juventut

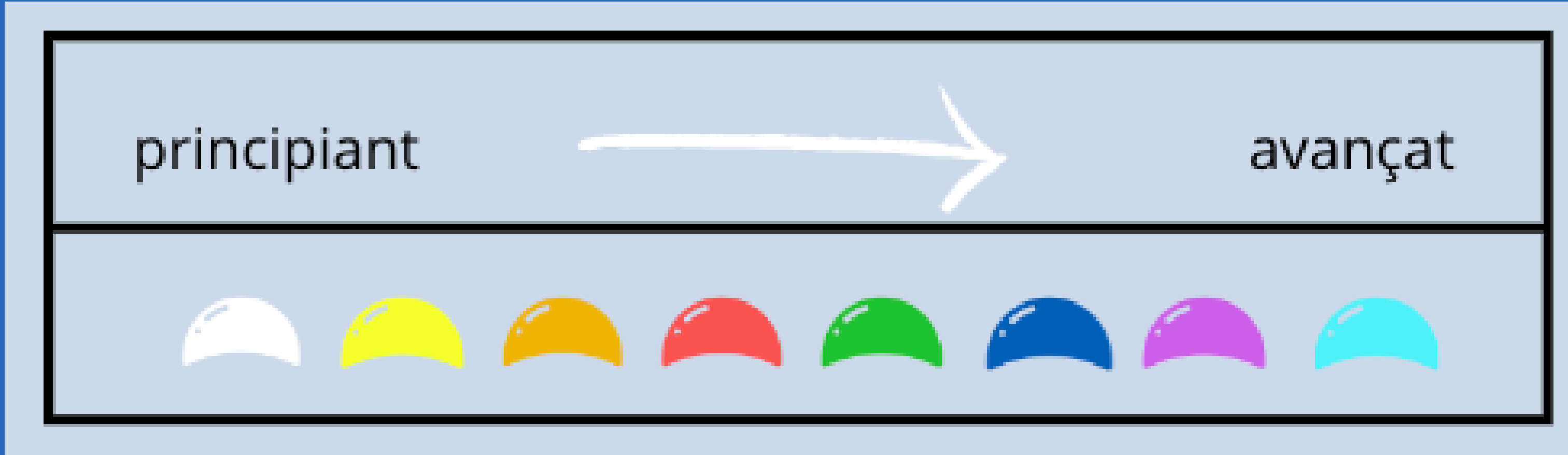


	Dilluns	Dimarts i Dijous	Dimecres	Divendres
11:00h	BB1			
11:30/45h	BB1			BB1
12:45h	BB1 BB2	BB1 BB2	BB1 BB2	BB1 BB2
16:00h				BB2
16:30h	BB2	BB2	BB2	BB2
17:00h				
17:45h	 		 	
18:30h		 		
19:15h				

Poliesportiu Internúclis



*Els colors indiquen el nivell d'habilitats aquàtiques:



[aytosagunto.apuntate.online](https://aytosagunto.es/es/ayuntamiento/areas-y-servicios/actividad-fisica-salud-y-deportes/actividades-acuaticas/)



Programa Adults

Almudàfer

Casa de la Juventut

Poliesportiu Internúclis

	Dilluns i Dimecres	Dimarts i Dijous
10:00h	+67	Aquasalus +67
10:50h 11:40h	+67	+67
15:45h	Perfect Iniciació	Aquasalus suau Intermedi
19:30h	Aquafitros	Aquafitnes

	Dilluns i Dimecres	Dimarts i Dijous
10:00h		Aquafitnes +67
10:45h 12:00h		+67
19:00h	Aquasalus Perfec	Aquafitnes
19:45h	Aquafitnes	Aquasalus

	Dilluns	Dimarts i Dijous	Dimecres	Divendres
09:45h	Preparació oposicions	En forma Aquasalus suau		
10:30h		Aquasalus suau		
11:30h				Preparació oposicions
15:45h	Aquasalus	En forma	Aquasalus	

Els horaris del bany lliure es poden consultar en la pàgina web de l'ajuntament: <https://aytosagunto.es/es/ayuntamiento/areas-y-servicios/actividad-fisica-salud-y-deportes/actividades-acuaticas/>

Contacte

Correu coordinador d'Activitats Medi Aquàtic → c.martinezgenoves@aytosagunto.es

Almudáfer → 96 268 03 38

Casa de la Juventut → 96 265 58 64

Poliesportiu Internuclis → 96 265 58 79

