



ACTIVITATS DIRIGIDES 2018-2019



CLUB NATACIÓ OLOT

Una temporada especial, aquesta temporada **2018-2019** iniciem una gran actualització, modernització i ampliació de les instal·lacions més antigues del club, com en tota gran intervenció, aquesta comportarà algunes incomoditats i caldrà que tots ens adaptem a les necessitats de cada moment. Després de mesos d'intens treball per part de tot l'equip humà del CNO, ens complau poder-vos oferir una gran varietat d'activitats i horaris.

Per als socis, mantenim els **vals de 10 sessions**, que tindran una validesa de 4 mesos. Els vals els poden utilitzar tots els membres de la família i serveixen per a qualsevol de les activitats dirigides de la graella sempre que hi hagi places lliures.

Els abonats de la sala de fitness gaudiran d'un **10% de descompte** en el preu de les activitats dirigides així com la participació en sessions gratuïtes d'**estiraments / abdominals** que impartiran els monitors de sala.

Els socis inscrits a les activitats dirigides poden participar de la resta d'activitats del dia contractat (sempre que quedin places lliures).

Els socis que tinguin l'abonament de 10 sessions no podran accedir a la zona de fitness del gimnàs tret que es donin d'alta del servei.

Passats 5 minuts de l'inici de l'activitat, no es podrà accedir a la classe i les places lliures podran ser cobertes per altres usuaris no preferents.

SOCIS	SOCIS	SOCIS	SOCIS
GRATUÏTA	20 €	34€	49€
MATRICULA	1 DIA / SETMANA	ABONAMENT TOTAL DEDILLUNS A DISSABTE	VAL 10 SESSIONS
25€	32 €	52€	---
NO SOCIS	NO SOCIS	NO SOCIS	NO SOCIS

PREUS MENSUALS

L'abonament **TOTAL** dels socis inclou:

- La garantia de poder reservar **3 activitats setmanals** i l'accés a la resta d'activitats dirigides sempre que quedin places lliures.
- L'accés a la sala de Fitness.

CNO

ACTIVITATS DIRIGIDES

inici de les
inscripcions:
**13 DE
SEPTEMBRE**

HORARIS

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
7:10 A 8:00	TONIFICACIÓ	SPINNING	MANTENIMENT	SPINNING	MANTENIMENT
8:30 A 9:20 exp. 30' : 8:30 a 9:00	PILATES / EST. ^{30'}	IOGA	GAC ^{30'}	PILATES / EST.	TONIFICACIÓ ^{30'}
9:30 A 10:20	GAC	ZUMBA	TONIFICACIÓ	ZUMBA	ESTIRAMENTS
10:30 A 11:20	IOGA	TONIFICACIÓ	PILATES / EST.	GAC	SPINNING
13:30 A 14:20 exp. 30' : 13:30 a 14:00	HIT ^{30'}	SPINNING	BODYPUMP ^{30'}	SPINNING	HIT ^{30'}
14:30 A 15:20 exp. 30' : 14:30 a 15:00	BODYPUMP ^{30'}	PILATES / EST.	BODYPUMP ^{30'}	PILATES / EST.	GAC ^{30'}
16:30 A 17:20		IOGA		IOGA	PILATES / EST.
17:30 A 18:20	PILATES / EST.	ZUMBA	HIPOPRESSIUS	ESTIRAMENTS	GAC
18:30 A 19:20	SPINNING	PILATES / EST.	SPINNING	BODYPUMP	ZUMBA
19:30 A 20:20	ZUMBA	BODYPUMP	ESTIRAMENTS	TONIFICACIÓ	SPINNING
20:30 A 21:20	BODYPUMP	SPINNING	ZUMBA	SPINNING	BODYPUMP

AQUÀTIQUES

7:15 A 8:00	AIGUAGIM		AQUAHIT		
8:15 A 9:00	AQUAHIT		AQUAHIT		
9:15 A 10:00	AIGUAGIM		AIGUAGIM		AIGUAGIM
15:15 A 16:00			AIGUAGIM		AQUAHIT

DISSABTE

9:30 A 10:00	GAC	10:10 A 11:00	SPINNING	11:10 A 11:40	ESTIRAMENTS
--------------	-----	---------------	----------	---------------	-------------

Igual que a les temporades anteriors, els grups de natació es formaran per nivells.

Les **places són limitades**. L'inici serà l'1 d'octubre, per Nadal i Setmana Santa se seguirà el calendari escolar.

Per formalitzar les inscripcions caldrà presentar el document acreditatiu de la prova de nivell. Queden exempts de passar la prova els que ja se'ls ha comunicat el seu nivell i els nascuts els anys 2015 i 2016 (nascuts fins el 30 de juny de 2016).

Abans de fer la inscripció, caldrà que el cursetista conegui el seu nivell.

HORARIS

ANYS 2015 I 2016 (FINS 30 DE JUNY)

DE DILLUNS A DIVENDRES

DIMARTS I DIJOUS

DISSABTES

NIVELL BLANC

DE DILLUNS A DIVENDRES

DIMARTS, DIJOUS I DIVENDRES

DISSABTES

NIVELL GROC

DE DILLUNS A DIVENDRES

DILLUNS I DIMECRES

DIMARTS I DIJOUS

DIJOUS

DISSABTES

NIVELL TARONJA

DILLUNS, DIMECRES I DIVENDRES

DILLUNS, DIJOUS I DIVENDRES

DISSABTES

TAURONS

DILLUNS I DIVENDRES

DISSABTES

JUVENILS

DILLUNS I DIVENDRES

10:00 10:40	10:50 11:30	11:40 12:20	12:20 13:00	17:10 17:50	18:00 18:40	18:50 19:30	19:35 20:15
					●		
				●			
●	●						
				●	●		
						●	
●	●	●					
						●	
				●			
					●		
							●
●		●	●				
						●	
							●
		●	●				
							●
			●				
							●

INSCRIPCIONS SEGONS NIVELL

ANYS 2015 / 2016 (FINS 30 DE JUNY)	13/09/2018
BLANC	14/09/2018
GROC	17/09/2018
TARONJA, TAURONS I JUVENILS	18/09/2018
NO SOCIS - TOTS ELS NIVELLS	25/09/2018

PLACES
LIMITADES

CNO

CURSET DE NATACIÓ PER A MAINADA

SOCIS	SOCIS	SOCIS	SOCIS	SOCIS	SOCIS
25 €	39 €	50 €	60 €	63 €	27 €
1 DIA / SETMANA	2 DIES / SETMANA	3 DIES / SETMANA	4 DIES / SETMANA	5 DIES / SETMANA	DISSABTES
50 €	78 €	100 €	120 €	126 €	54 €
NO SOCIS	NO SOCIS	NO SOCIS	NO SOCIS	NO SOCIS	NO SOCIS

PREUS MENSUALS

NATACIÓ ESPECIAL

A partir de 8 mesos per aquells nens i nenes que necessiten una estimulació precoç o ajuda a la relaxació.

Horaris a convenir segons l'ocupació de la piscina.

SESSIONS
DE 1/2 HORA

Curset per a nadons de 18 a 30 mesos

Dissabtes

D'OCTUBRE A JUNY

DE 18 A 23 MESOS

DE 10.45 A 11.15 H

DE 24 A 30 MESOS

D'11.30 A 12.00 H

SOCIS
26€

NO SOCIS
36€

PREUS MENSUALS

El pare o la mare (només 1 per cursetista) acompanyaran al nadó dins l'aigua, alhora que la monitora proposarà diferents activitats i exercicis a partir de la manipulació de material variat.

inici de les
inscripcions:
13 DE
SETEMBRE



A partir de 15 anys
HORARIS

DIMARTS, DIJOUS I DIVENDRES
DIJOUS
DIMARTS I DIMECRES
DILLUNS, DIMECRES I DIJOUS

6:40 7:25	7:25 8:15	8:15 9:00	9:00 9:45	19:35 20:15	20:15 21:00
●	●	●			
			●		
				●	
					●

SOCIS	SOCIS	SOCIS	SOCIS	SOCIS
25 €	39 €	50 €	60 €	63 €
1 DIA / SETMANA	2 DIES / SETMANA	3 DIES / SETMANA	4 DIES / SETMANA	5 DIES / SETMANA
50 €	78 €	100 €	120 €	126 €
NO SOCIS	NO SOCIS	NO SOCIS	NO SOCIS	NO SOCIS

PREUS MENSUALS



CNO

NATACIÓ PER A ADULTS

inici de les
inscripcions:
**13 DE
SETEMBRE**

Classes particulars en horaris a convenir

Pre-inscripcions a partir del 13 de setembre

SOCIS	SOCIS	SOCIS
22 €	38 €	47 €
1 ALUMNE	2 ALUMNES	3 ALUMNES
36 €	63 €	87 €
NO SOCIS	NO SOCIS	NO SOCIS

PREUS PER CLASSE

Curset per a embarassades (a partir de la setmana 13 de gestació).

Els dijous de 12 a 13.30 h.

De 12 a 12.30 h xerrada amb la llevadora.

De 12.30 a 13.30 h curset aquàtic.

Aquest curset està recolzat pel servei de llevadores de l'hospital d'Olot i comarcal de La Garrotxa.

Per poder fer aquest curset, caldrà presentar en el moment de formalitzar la inscripció un document del ginecòleg que certifiqui que no hi ha cap impediment per poder practicar aquesta activitat aquàtica.

inici de les
inscripcions:
**13 DE
SETEMBRE**

SÒCIES

26€

NO SÒCIES

36€

PREUS MENSUALS



ESCOLA DE TENNIS

De 4 a 16 anys

De dilluns a divendres de 17.30 a 18.30 h

inici de les
inscripcions:
**13 DE
SETEMBRE**

SOCIS	SOCIS	SOCIS	SOCIS	SOCIS
26€	40€	51€	61€	64€
1 DIA / SETMANA	2 DIES / SETMANA	3 DIES / SETMANA	4 DIES / SETMANA	5 DIES / SETMANA
52€	80€	102€	122€	128€
NO SOCIS	NO SOCIS	NO SOCIS	NO SOCIS	NO SOCIS

PREUS MENSUALS

CLASSES PARTICULARS

Per a tots els públics.
En horari a convenir.

SOCIS	SOCIS	SOCIS
25€	41€	52€
1 ALUMNE	2 ALUMNES	3 ALUMNES
41€	73€	100€
NO SOCIS	NO SOCIS	NO SOCIS

PREUS PER CLASSE

CURSET PER A PARES I MARES

Curset per a pares i mares dels nens de l'escola de tennis del Club, però també per a amics, parents, socis i no socis amb ganes de perfeccionar o iniciar-se en aquest gran esport de raqueta.

Els dijous de 20.30 a 21.30 h.

CURSET DE TARDOR: DEL 4/10/2018 AL 29/11/2018

CURSET DE PRIMAVERA: DEL 4/4/2019 AL 30/5/2019

**PLACES
LIMITADES**

SOCIS	NO SOCIS
50€	70€

PREUS PER CURSET

CNO

ESCOLA DE TENNIS

CURSET DE TENNIS & PÀDEL

De 4 a 16 anys

Dissabtes de 10 a 12 h

NOU
DISSABTES

Activitat que combina el tennis i el pàdel per a joves de 4 a 16 anys amb ganes de perfeccionar o iniciar-se en aquests grans esports de raqueta.

SOCIS

50€

NO SOCIS

70€

PREUS MENSUALS

**PLACES
LIMITADES**

inici de les
inscripcions:
**13 DE
SETEMBRE**

CURSET DE TENNIS & PÀDEL

LLOGUER DE PISTES

SOCIS	SOCIS	SOCIS	SOCIS
2€	3€	10€	12€
PISTA DE TENNIS DIÛRN	PISTA DE TENNIS NOCTURN	PISTA DE PÀDEL DIÛRN	PISTA DE PÀDEL NOCTURN
3,5€ + entrada	3,5€ + entrada	10€ + entrada	12€ + entrada
NO SOCIS	NO SOCIS	NO SOCIS	NO SOCIS

PREUS PER HORA

ACCÉS ÀREA FITNESS

SOCIS
10 € al mes
ÀREA DE FITNESS
2,5€ sessió + entrada
NO SOCIS

10 % DE DESCOMPTE

Tots els socis usuaris de l'àrea de fitness gaudiran d'aquest descompte en la contractació d'activitats dirigides.

LES RESERVES DE PISTES I SAUNA ES PODEN FER PER INTERNET A WWW.CNOLOT.CAT
O UTILITZANT AQUEST CODI QR DES DEL TEU DISPOSITIU MÒBIL



CNO
RESERVA D'ESPAIS

Obrim les inscripcions el **13 de setembre pels socis** i el 25 de setembre per als no socis a partir de les 9 del matí, a excepció de la natació per a mainada que caldrà seguir el calendari detallat en l'activitat.

Les inscripcions es poden fer per internet les 24 h del dia a www.cnolot.cat, o **presencialment a les oficines del Club en horari feiner** (de 9 a 13 h i de 16 a 20 h i de dilluns a divendres).

Si la inscripció es fa per internet, s'haurà de pagar el primer mes amb targeta.

Les posteriors renovacions mensuals es cobraran a principi de cada mes amb un rebut domiciliat en una entitat bancària.

En el moment de la inscripció cal contractar l'assegurança de 3€ per a tota la temporada d'hivern.

INICI DE LES ACTIVITATS

	SOCIS	NO SOCIS
ACTIVITATS DIRIGIDES (LLEVAT DE L'AIGUAGIM/AQUAHIT)	17 DE SETEMBRE	17 DE SETEMBRE
AIGUAGIM I AQUAHIT	1 D'OCTUBRE	1 D'OCTUBRE
NATACIÓ MAINADA	1 D'OCTUBRE	1 D'OCTUBRE
NATACIÓ ADULTS - EMBARASSADES	1 D'OCTUBRE	1 D'OCTUBRE
ESCOLA DE TENNIS	17 DE SETEMBRE	1 D'OCTUBRE
CURSET TENNIS & PÀDEL	17 DE SETEMBRE	1 D'OCTUBRE

- **Per als menors de 17 anys, en el moment de fer la inscripció serà requisit indispensable la presentació del llibre ORIGINAL de vacunes degudament complimentat i també la targeta sanitària ORIGINAL (TSI), la no presentació de qualsevol d'aquests dos documents, serà motiu per anul·lar la inscripció.**
- Caldrà mantenir els dies escollits durant tot el mes.
- Pels cursets, escola i activitats dirigides existeix un nombre de places limitades.
- Tenint en compte que l'opció de dies és lliure i que les places són limitades, quan es faci la inscripció del primer mes serà efectiva per a tot el curs o fins que el cursetista es doni de baixa.
- Per donar-se de baixa de qualsevol curset cal passar a signar a les oficines del Club abans de l'acabament del mes per evitar que el rebut del mes següent sigui carregat a l'entitat.
- El CNO es reserva el dret de modificar o anul·lar les activitats i els horaris en cas de no haver-hi un mínim de cursetistes inscrits, per motius tècnics o organitzatius.
- Per acollir-se al preu de soci caldrà que el cursetista estigui donat d'alta com a titular, adherit o beneficiari abans de l'inici de les inscripcions.
- En les inscripcions presencials se n'acceptaran un màxim de 2 per persona.

CNO

NORMATIVA ACTIVITATS 2018 - 19



CLUB NATACIÓ OLOT

Avinguda Pere Badosa s/n - 17800 - Olot (Girona)

972 26 20 28

comunicacio@cnolot.cat

www.cnolot.cat