

ACTIVITATS DIRIGIDES 2017-2018



CLUB NATACIÓ OLOT

Per a la temporada 2017-2018 presentem **nous horaris i noves ofertes d'activitats**, que inclouen: **Spinning, Body Camp, Body Tramp, Pilates, Aiguagim, Bodytono, Zumba, Reeduació postural, Manteniment, GAC**, i aquest any presentem **el IOGA**.

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. Podran entrar 15 minuts abans i sortir 30 minuts després de la classe.

En el moment de la inscripció es designarà una activitat preferent per dia on es tindrà plaça assegurada i es regalarà un bidonet d'aigua a els nous inscrits i una invitació per provar activitats.

Les classes tindran una durada d'entre 40 i 50 minuts i es començaran puntualment. Passats 10 minuts de l'inici de l'activitat, les places lliures podran ser cobertes per altres usuaris no preferents.

SOCIS	SOCIS	SOCIS	SOCIS
GRATUÏTA	20 €	33€	48€
MATRICULA	1 DIA / SETMANA	ABONAMENT TOTAL DEDILLUNS A DISSABTE	VAL 10 SESSIONS
25€	31 €	51€	---
NO SOCIS	NO SOCIS	NO SOCIS	NO SOCIS

PREUS MENSUALS

L'abonament **TOTAL** inclou:

La garantia de poder reservar **3 activitats setmanals** i l'accés a la resta d'activitats dirigides sempre que quedin places lliures. (de dilluns a dissabte matí)

CNO

ACTIVITATS DIRIGIDES

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

HORARIS

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
7:10 A 8:00	AIGUAGIM	SPINNING	MANTENIMENT AIGUAGIM	SPINNING	MANTENIMENT AIGUAGIM
8:10 A 9:00	PILATES	IOGA	AIGUAGIM	PILATES	PILATES
9:10 A 10:00	AIGUAGIM	ZUMBA	AIGUAGIM	ZUMBA	AIGUAGIM
10:10 A 11:00	IOGA	TONIFICACIÓ	PILATES	GAC	SPINNING/ESTIR.
13:20 A 14:00	HIT 30'	SPINNING	BODYPUMP 45'	SPINNING	HIT 30'
15:10 A 16:00	AIGUAGIM	PILATES	AIGUAGIM	PILATES	AQUAHIT
16:10 A 17:00		IOGA		IOGA	PILATES
17:10 A 18:00	PILATES	ZUMBA AQUAHIT	PILATES	AQUAHIT	GAC
18:10 A 19:00	SPINNING	PILATES	SPINNING	BODYPUMP	ZUMBA
19:10 A 20:00	SPINNING BODY CAMP	BODYPUMP	STRONG BODY CAMP	MANTENIMENT	SPINNING
20:10 A 21:00	BODY TONO	SPINNING AIGUAGIM	ZUMBA	SPINNING AIGUAGIM	BODYTONO

DISSABTE	9:30 A 10:00	10:10 A 11:00	11:10 A 11:40
	GAC	SPINNING	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 nascuts els anys 2014 i 2015 (els del 2015 nascuts fins el 30 de juny) , i els que ja se'ls ha comunicat el seu nivell).

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

HORARIS

ANYS 2014 | 2015 (FINS 30 DE JUNY)

DE DILLUNS A DIVENDRES

DISSABTES

NIVELL BLANC

DE DILLUNS A DIVENDRES

DISSABTES

NIVELL GROC

DE DILLUNS A DIVENDRES

DIMARTS, DIMECRES I DIVENDRES

DISSABTES

NIVELL TARONJA

DE DILLUNS A DIVENDRES

DIMARTS I DIJOUS

DILLUNS, DIMECRES I DIVENDRES

DISSABTES

TAURONS

DE DILLUNS A DIVENDRES

DISSABTES

JUVENILS

DILLUNS I DIJOUS

DILLUNS, DIJOUS I DIVENDRES

	17:10 17:50	17:55 18:35	18:40 19:20	19:20 20:00	10:15 11:00	11:15 12:00	12:15 13:00
DE DILLUNS A DIVENDRES	●	●					
DISSABTES					●	●	
NIVELL BLANC							
DE DILLUNS A DIVENDRES	●	●					
DISSABTES					●	●	
NIVELL GROC							
DE DILLUNS A DIVENDRES	●	●					
DIMARTS, DIMECRES I DIVENDRES			●				
DISSABTES					●		●
NIVELL TARONJA							
DE DILLUNS A DIVENDRES			●				
DIMARTS I DIJOUS	●						
DILLUNS, DIMECRES I DIVENDRES		●					
DISSABTES						●	●
TAURONS							
DE DILLUNS A DIVENDRES			●				
DISSABTES							●
JUVENILS							
DILLUNS I DIJOUS			●				
DILLUNS, DIJOUS I DIVENDRES				●			

INSCRIPCIONS SEGONS NIVELL

ANYS 2014 / 2015 (FINS 30 DE JUNY)	12/09/2017
BLANC	13/09/2017
GROC	14/09/2017
TARONJA, TAURONS I JUVENILS	15/09/2017
NO SOCIS - TOTS ELS NIVELLS	25/09/2017

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 12 a 30 mesos

Dissabtes

D'OCTUBRE A JUNY

DE 18 A 24 MESOS

DE 10.30 A 11.00 H

DE 24 A 30 MESOS

D'11 A 11.30 H

SOCIS

26€

NO SOCIS

36€

PREUS MENSUALS

Els pares acompanyaran al nadó dins l'aigua, alhora que la monitora proposarà diferents activitats i exercicis a partir de la manipulació de material variat.



A partir de 15 anys
HORARIS

DEDILLUNS A DIVENDRES

DIMARTS / DIMECRES

DILLUNS / DIMECRES / DIJOUS

7:00
7:50

8:00
8:50

9:00
9:50

19:20
20:10

20:00
20:50



SOCIS

25 €

1 DIA / SETMANA

50 €

NO SOCIS

SOCIS

39 €

2 DIES / SETMANA

78 €

NO SOCIS

SOCIS

50 €

3 DIES / SETMANA

100 €

NO SOCIS

SOCIS

60 €

4 DIES / SETMANA

120 €

NO SOCIS

SOCIS

63 €

5 DIES / SETMANA

126 €

NO SOCIS

PREUS MENSUALS

CNO

NATACIÓ PER A ADULTS

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

Classes particulars en horaris a convenir

Pre-inscripcions a partir del 12 de setembre

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

SOCIS	SOCIS	SOCIS
21 €	37 €	46 €
1 ALUMNE	2 ALUMNES	3 ALUMNES
35 €	62 €	86 €
NO SOCIS	NO SOCIS	NO SOCIS

PREUS PER CLASSE

Curset per a embarassades

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.



SÒCIES

26€

NO SÒCIES

36€

PREUS MENSUALS

ESCOLA D'INICIACIÓ

A partir de 4 anys

Consulteu horaris i grups.

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

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

CLASSES PARTICULARS

Per a tots els públics.

De dilluns a divendres de 10:00 a 14:00 hores
i de 16:00 a 18:00 hores, en horari a convenir.

SOCIS	SOCIS	SOCIS
24€	40€	51€
1 ALUMNE	2 ALUMNES	3 ALUMNES
40€	72€	99€
NO SOCIS	NO SOCIS	NO SOCIS

PREUS PER CLASSE

CNO

ESCOLA DE TENNIS

CURSET DE PÀDEL PER A JOVES DE 8 A 14 ANYS

Els laborables a partir de les 17 h, consultar a secretaria.

SOCIS	SOCIS	SOCIS
33 €	44 €	54 €
1 DIA / SETMANA	2 DIES / SETMANA	3 DIES / SETMANA
50 €	66 €	81 €
NO SOCIS	NO SOCIS	NO SOCIS

PREUS MENSUALS

CLASSES PARTICULARS

Per a joves i adults.
De dilluns a divendres en
horaris a convenir.

SOCIS	SOCIS	SOCIS
24 €	40 €	51 €
1 ALUMNE	2 ALUMNES	3 ALUMNES
40 €	72 €	99 €
NO SOCIS	NO SOCIS	NO SOCIS

PREUS PER CLASSE

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

CURSET DE 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

SAUNA

SOCIS
2,5€
SAUNA
2,5€ + entrada
NO SOCIS

PREUS PER 1/2 HORA

ACCÉS ÀREA FITNESS

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

10 % DE DESCOMPT

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 **12 de setembre pels socis** i el 25 de setembre per als no socis a 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 a www.cnolot.cat o **presencialment a les oficines del Club**.

Si la inscripció es fa per internet, s'ahurà 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 (d'octubre de 2017 a juny / juliol 2018).

INICI I ACABAMENT DE LES ACTIVITATS	INICI -2017	ACABAMENT - 2018
ACTIVITATS DIRIGIDES (LLEVAT DE L'AIGUAGIM)	12 DE SETEMBRE	31 DE JULIOL
AIGUAGIM	2 D'OCTUBRE	31 DE JULIOL
NATACIÓ MAINADA	2 D'OCTUBRE	22 DE JUNY
NATACIÓ ADULTS - EMBARASSADES	2 D'OCTUBRE	23 DE JUNY
CURSET PÀDEL	2 D'OCTUBRE	29 DE JUNY
CURSET TENNIS	2 D'OCTUBRE	22 DE JUNY

- **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, la no presentació, 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 anular les activitats i els horaris en cas de no haver-hi un mínim de cursetistes inscrits.
- Per acollir-se al preu de soci caldrà que el cursetista estigui donat d'alta com a titular, adherit o beneficiari.
- En les inscripcions presencials se n'acceptaran un màxim de 2 per persona.



CLUB NATACIÓ OLOT

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

972 26 20 28

atencioalsoci@cnolet.cat

www.cnolet.cat

