poliesportius municipals

ACTIVITATS AQUÀTIQUES

Una àmplia oferta de programes aquàtics per a tothom.
Escull el que més s'adapti a tu!

www.poliesportius.l-h.cat

L'HESPORT és SALUT

Ajuntament de L'Hospitalet

poliesportiu municipal del centre Marcel·lí Maneja

ACTIVITATS AQUÀTIQUES

Nadons

DIES	HORARIS
Dilluns	18:15 a 19:00 (4/12 mesos)
Dimarts	16:00 a 16:45 / 16:45 a 17:30 (12/24 mesos)
Dijous	18:15 a 19:00 (12/24 mesos) 16:00 a 16:45 / 16:45 a 17:30 (4/12 mesos)
Dissabte	09:15 a 10:00 / 10:00 a 10:45 (12/24 mesos) 11:30 a 12:15 (4/12 mesos)

NO ABONAT	2N FAMILIAR	ABONAT	DIES
23,00€	20,70€	18,40€	1 dia set. mensual

2 a 3 anys

DIES	HORARIS
Dilluns	17:30 a 18:15
Dimarts	17:30 a 18:15 / 18:15 a 19:00
Dimecres	17:30 a 18:15 / 18:15 a 19:00
Dijous	17:30 a 18:15 / 18:15 a 19:00
Dissabte	10:45 a 11:30

NO ABONAT	2N FAMILIAR	ABONAT	DIES
24,90€	22,40€	19,90€	1 dia set. mensual

4 a 5 anys

DIES	HORARIS
Dilluns	17:30 a 18:15
Dimarts	17:30 a 18:15 / 18:15 a 19:00
Dimecres	17:30 a 18:15 / 18:15 a 19:00
Dijous	17:30 a 18:15 / 18:15 a 19:00
Dissabte	10:00 a 10:45

NO ABONAT	2N FAMILIAR	ABONAT	DIES
19,10€	17,20€	15,30€	1 dia set. mensual

6 a 9 anys

DIES	HORARIS
Dilluns	18:15 a 19:00
Dimarts	17:30 a 18:15 / 18:15 a 19:00
Dimecres	18:15 a 19:00
Dijous	17:30 a 18:15 / 18:15 a 19:00
Dissabte	09:15 a 10:00 / 10:45-11:30

NO ABONAT	2N FAMILIAR	ABONAT	DIES
18,50€	16,60€	14,80€	1 dia set. mensual

10 a 15 anys

DIES	HORARIS
Dilluns	19:00 a 19:45
Dimarts	19:00 a 19:45
Dimecres	19:00 a 19:45
Dijous	19:00 a 19:45

NO ABONAT	2N FAMILIAR	ABONAT	DIES
17,70€	15,90€	14,20€	1 dia set. mensual

Adults

DIES	HORARIS
Dilluns	18:15 a 19:00 **Iniciació** 19:45 a 20:30 **Perfeccionament**
Dimecres	09:30 a 10:15 **Iniciació** 19:45 a 20:30 **Perfeccionament**
Dijous	19:00 a 19:45 **Iniciació**

NO ABONAT	2N FAMILIAR	ABONAT	DIES
17,70€	15,90€	14,20€	1 dia set. mensual

Natació per embarassades

DIES	HORARIS
Dimarts	15:15-16:00
Dijous	15:15-16:00

NO ABONAT	2N FAMILIAR	ABONAT	DIES
23,00€	20,70€	18,40€	1 dia set. mensual

Carrer de la Riera de l'Escorxador, 15 · 08901 L'Hospitalet de Llobregat · Tel. 93 403 29 50 · infopmc@l-h.cat

L'oferta de programes aquàtics pot ser modificada per causes alienes a l'organització i/o per necessitats del servei

poliesportiu
municipal
del centre
Marcel·lí
Maneja

ACTIVITATS DIRIGIDES

FORA D'ABONAMENT

Una oferta especialitzada en la salut, la recuperació i el rendiment corporal.

www.poliesportius.l-h.cat

L'ESPORT és SALUT

Ajuntament de L'Hospitalet

poliesportiu municipal **del centre** *Marcel·lí Maneja*

ACTIVITATS DIRIGIDES

Preparació al part

Definició: Dissenyat per a optimitzar la condició física, la mobilitat de la pelvis i la gestió de la respiració durant l'embaràs, preparant el cos per a afrontar el moment del part amb la màxima seguretat, consciència corporal i control de l'estrès físic i emocional.

Objectiu: Millorar la flexibilitat, enfortir la musculatura de la zona lumbar i del sòl pèlvic, i proporcionar eines corporals que afavoreixin el procés del part, la salut de la mare i el benestar del nadó.

DIES	HORARIS
Dimecres	13:15 a 14:00

NO ABONAT	ABONAT	DIES
19,50 €	15,60 €	1 dia set. mensual

Post part

Definició: Dissenyat per a optimitzar la recuperació física i funcional de la dona després de donar a llum, posant un focus especial en la reconexió amb el propi cos, la gestió de les càrregues diàries i la tornada progressiva a l'activitat física segura.

Objectiu: Rehabilitar de forma integral el sòl pèlvic i la faixa abdominal, millorar la postura corporal afectada durant la gestació, i potenciar la capacitat de recuperació i l'equilibri global de tot el cos.

DIES	HORARIS
Dilluns	11:45 a 12:30

NO ABONAT	ABONAT	DIES
19,50 €	15,60 €	1 dia set. mensual

Tacfit

Definició: Dissenyat per a optimitzar l'eficàcia del moviment i eficiència energètica, sobretot en la capacitat de recuperació, podent treballar amb la màxima efectivitat de màxim estrès físic i mental.

Objectiu: Millora general del funcionament del sistema músculo-esquelètic i articular, afavorint el rendiment i la capacitat de recuperació, la salut i l'equilibri global de tot el cos.

DIES	HORARIS
Dilluns i dimecres	15:15 a 16:00
Dimarts i dijous	20:45 a 21:30

NO ABONAT	ABONAT	DIES
87,60 €	56,10 €	2 dia set. trimestral

ACTIVITATS FORA D'ABONAMENT

Preus i inscripcions a recepció

Carrer de la Riera de l'Escorxador, 15 · 08901 L'Hospitalet de Llobregat · Tel. 93 403 29 50 · infopmc@l-h.cat

L'oferta de programes pot ser modificada per causes alienes a l'organització i/o per necessitats del servei