

ESCOLA DE NATACIÓ

Aprendre a nedar, a més d'un passatemps divertit, és també, una important mesura per a la seguretat dels vostres fills. L'aigua permet una llibertat de moviments més amplia que el treball en sec i presenta unes propietats adients per a millorar el desenvolupament psicomotriu dels nens. El nostre objectiu és el d'afavorir el desenvolupament de l'infant dins el medi aquàtic tot vivint una experiència agradable. Alhora, s'iniciarà de forma progressiva en l'aprenentatge de tècniques aquàtiques bàsiques, partint sempre d'una proposta de seguretat.

- **ADAPTACIÓ AL MEDI AQUÀTIC:** Durant la sessió és precís l'acompanyament d'un adult.
- **NADONS:** Mitjançant una activitat lúdica i estimulante, el nadó descobreix el mitjà aquàtic i comença a experimentar respostes motrius bàsiques, enforteix el sistema cardiorrespiratori i millora l'immunològic. La companyia dels pares fa que el nen estigui segur i relaxat.
- **1 A 3 ANYS:** Adaptació del nen al medi aquàtic, aconseguint el seu gaudiment mentre descobreix les seves possibilitats motrius. Els objectius socials i afectius estan presents en tot el procés d'aprenentatge ja que els continguts es treballen amb la col·laboració dels pares, cercant la independència i seguretat de l'infant en l'aigua.

INFANTILS

- **3 A 5 ANYS:** Iniciació i avançat: treball sobre les habilitats motrius bàsiques (desplaçaments, salts, equilibri, gir, ...), introduint habilitats motrius específiques (flotació, respiració, ...) Inici al treball sense material auxiliar.
- **6 A 8 ANYS:** Iniciació i avançat: domini corporal i motriu al mitjà aquàtic. Inici de treballs de coordinació bàsica de moviments, preparant a l'alumne pel posterior aprenentatge d'estils. Inici a la tècnica d'estils (crol, esquena i braça).
- **9 A 14 ANYS:** Iniciació i avançat: treball de la tècnica d'estils (crol, esquena, braça i papallona). Es plantegen objectius per potenciar el desenvolupament i perfeccionament de la motricitat específica de l'alumne, millorant la seva prestació física.

CURSOS DE NATACIÓ

Nadons 11,00 a 11,30 dissabtes
19,00 a 19,30h dilluns i/o dijous

1 a 3 anys 11,30 a 12,15h dissabtes
18,15 a 19,00h dilluns i/o dimecres
19,00 a 19,45h dilluns i/o dijous

Infantils 12,15 a 13,00h dissabtes
(dels 3 als 14 anys) 18,15 a 19,00h dilluns, dimarts, dimecres i/o dijous

consulteu altres horaris

* **QWellness es reserva el dret de modificar o suprimir algun d'aquests horaris.**

ENTRENAMENT PERSONAL AQUÀTIC

L'entrenament aquàtic està indicat per a qualsevol persona, no importa sexe, edat, condició física, i objectius desitjats:

Aprenentatge i perfeccionament.

Preparació física específica.

Alteracions de columna vertebral en edat infantil i adolescent.

Readaptació terapèutica: recuperació de lesions, alteracions d'esquena, extremitats, articulacions,...

Discapacitats, fòbies...



ESCOLES I COL·LECTIUS

El nostre club ofereix diferents convenis per a escoles, escoles bressol, associacions per a gent gran i col·lectius en general com importants descomptes i quotes per a grups.

INTENSIVS DE NATACIÓ

Entenem que quan arriba l'estiu una de les principals preocupacions pels pares és la seguretat dels vostres fills a la piscina i a la platja. Aprendre a nedar a part de ser un passatemps divertit és una important mesura de seguretat.

Els intensius d'estiu tenen l'avantatge una progressió més ràpida de l'aprenentatge degut a la continuïtat de les sessions

PÀDEL

ESCOLA DE MENORS I JUNIOR

Aprèn un esport a l'aire lliure fàcil, divertit i actual! T'ensenyarem els coneixements tècnics i tàctics del pàdel en funció del nivell de cada grup: empunyadura, dreta, revés, smash, servei i volees; participaràs a tornejos interns de l'escola, pares -fills...

De 3 a 6 alumnes per classe.

Dels 6 als 8 anys: dijous de 18,00 a 19,00h.

Dels 8 als 10 anys: dilluns i/o dimecres de 18,00 a 19,00h.

Dels 11 als 13 anys: dimarts de 18,00 a 19,00h.

Dels 14 als 16 anys: dimecres de 19,00a 20,00h.

Del 3 d'octubre al 21 de juny inclosos. La inscripció és per a tot el curs i el pagament és en tres cops. Iniciada l'escola es podran fer noves incorporacions en cas de places lliures.

Vacances de Nadal: del 23 de Desembre al 8 de Gener inclosos.

Vacances Setmana Santa: del 31 de Març al 9 d'Abril inclosos.

En cas de pluja s'organitzen activitats alternatives.

STAGETÈCNIC DE PÀDEL I ESPORTIU

Divertidíssim i motivador! El nostre stage d'Estiu, Setmana Santa o de Nadal és un bon motiu per a gaudir de l'esport a l'aire lliure. Un intensiu amb monitors especialitzats de pàdel, l'esport de lleure, i la iniciació esportiva (futbol, bàsquet, tennis taula...). Aprendre's i millorarà el pàdel en mig de les millors instal·lacions, una oasi amb piscina exterior i amb les millors vistes de Sabadell.

ESCOLES I COL·LECTIUS

El nostre club ofereix diferents convenis per a escoles, instituts i col·lectius en general amb importants descomptes i quotes per a grups.

* **Classes per adults demana el flyer amb tota la info.**



www.gentqwellness.es/qpadel
padel@qwellness.es



Pàdel



Natació