




# ACTIVITATS TEMPORADA 2009-2010 (setembre - juny)

<p><b>NATACIÓ MAINADA TOTA LA TEMPORADA</b> (de l'octubre'09 al juny '10)</p>	<p><b>DILLUNS I DIMECRES</b> 1) de 17:30h a 18:15h nascuts del 2004 al 2006 2) de 18:30h a 19:15h nascuts del 2004 al 2006 3) de 18:30h a 19:15h nascuts del 1996 al 2003</p> <p><b>DIMARTS I DIJOUS</b> 4) de 17:30h a 18:15h nascuts del 2004 al 2006 5) de 18:30h a 19:15h nascuts del 2004 al 2006 6) de 18:30h a 19:15h nascuts del 1996 al 2003</p> <p><b>DIVENDRES</b> 7) de 17:30h a 18:15h nascuts del 2004 al 2006 8) de 18:30h a 19:15h nascuts del 2004 al 2006 9) de 18:30h a 19:15h nascuts del 1996 al 2003</p>	<p><b>PREU TEMPORADA</b> Socis 2 dies: 310 € Socis divendres: 150 €</p> <p>No socis 2 dies: 615 € No socis divendres: 300 €</p>	<p>Inscripcions per internet a <a href="http://www.cnbanyoles.cat">www.cnbanyoles.cat</a> els dies 1, 2 i 3 de setembre (només socis).</p> <p><b>NOTA:</b> a partir del dia 4 de setembre les inscripcions queden obertes per a tothom.</p>
<p><b>NATACIÓ MAINADA 1R TRIMESTRE</b> (de l'octubre'09 al desembre'09)</p>	<p><b>DILLUNS I DIMECRES</b> 1) de 17:30h a 18:15h nascuts del 2004 al 2006 2) de 18:30h a 19:15h nascuts del 2004 al 2006 3) de 18:30h a 19:15h nascuts del 1996 al 2003</p> <p><b>DIMARTS I DIJOUS</b> 4) de 17:30h a 18:15h nascuts del 2004 al 2006 5) de 18:30h a 19:15h nascuts del 2004 al 2006 6) de 18:30h a 19:15h nascuts del 1996 al 2003</p> <p><b>DIVENDRES</b> 7) de 17:30h a 18:15h nascuts del 2004 al 2006 8) de 18:30h a 19:15h nascuts del 2004 al 2006 9) de 18:30h a 19:15h nascuts del 1996 al 2003</p>	<p><b>PREU TRIMESTRE</b> Socis 2 dies: 105 € Socis divendres: 53 €</p> <p>No socis 2 dies: 207 € No socis divendres: 103 €</p>	<p>Inscripcions per internet a <a href="http://www.cnbanyoles.cat">www.cnbanyoles.cat</a> el dia 3 de setembre (només socis).</p> <p><b>NOTA:</b> a partir del dia 4 de setembre les inscripcions queden obertes per a tothom.</p>
<p><b>NATACIÓ ADULTS</b> (aprenentatge i seguiment)</p>	<p>a) Dilluns i dimecres de 20:15h a 21:00h b) Dimarts i dijous de 20:15h a 21:00h</p>	<p><b>PREU MENSUAL</b> SOCIS: 35 € NO SOCIS: 70 €</p>	<p>Inici 14/09/09</p>
<p><b>AIGUAGYM</b> Exercici físic moderat i estiraments en el medi aquàtic</p>	<p>Dimarts i dijous: de 09:00h a 9:45h de 19:30h a 20:15h de 21:00h a 21:45h</p>	<p><b>PREU MENSUAL</b> SOCIS: 42 € NO SOCIS: 75 €</p>	<p>Inici 14/09/09</p>
<p><b>CURS DE NADONS</b> Per a nens i nenes entre 3 i 36 mesos.</p>	<p><b>nens / nenes entre 3 i 12 mesos</b> a) Dimarts de 16:00h a 16:30h b) Dimecres de 16:00h a 16:30h</p> <p><b>nens / nenes entre 12 i 24 mesos</b> Dimarts de 16:30h a 17:00h</p> <p><b>nens / nenes entre 24 i 36 mesos</b> Divendres de 15:30h a 16:00h</p> <p><b>Atenció:</b> Aquests horaris són susceptibles a canvis en funció de la disponibilitat dels monitors.</p>	<p><b>PREU TRIMESTRAL</b> SOCIS: 130 € NO SOCIS: 200 €</p>	<p>Inici Octubre'09</p>
<p><b>AERÒBIC</b></p>	<p>AERÒBIC, TONO, JUST PUMP, STEPS, GAC,...</p> <p>* Consultar quadre horari</p>	<p><b>PREU MENSUAL</b> SOCIS: 26 € NO SOCIS: 56 €</p>	<p></p> <p>Pel mateix preu podeu gaudir d'una classe d'STRETCHING (estiraments globals combinats amb música) tots els dimecres de 9:10h a 10:00h .</p> <p>Inici Setembre'09</p>
<p><b>GIMNAS SUAU</b></p>	<p>Dilluns de 20:00h a 21:30h</p>	<p><b>PREU MENSUAL</b> SOCIS: 38 € NO SOCIS: 51 €</p>	<p>Inici Setembre'09</p>

<b>TAI-TXI</b>	Dissabtes de 10:00h a 11:30h	<b>PREU MENSUAL</b> SOCIS: 38 € NO SOCIS: 50 €	 Classe gratuïta de prova 19/09/09 . Inici Octubre'09
 <b>PILATES</b> (3 classes de Matt (amb colxoneta) a la setmana)	Dilluns de 18:00h a 19:00h Dimecres de 15:30h a 16:30h Divendres de 9:00h a 10:00h	<b>PREU MENSUAL</b> SOCIS: 45 € NO SOCIS: 55 €	Inici Setembre'09
 <b>PILATES</b> (3 classes Matt (amb colxoneta) + 1 classe reformer (màquina) a la setmana)	De dilluns a dijous. *Consultar horaris a secretaria.	<b>PREU MENSUAL</b> SOCIS: 85 € NO SOCIS: 95 €	Inici Setembre'09
 <b>PILATES REFORMER (amb màquina)</b> (amb màquina) 2 dies / setmana	De dilluns a dijous. *Consultar horaris a secretaria.	<b>PREU MENSUAL</b> SOCIS: 140 € NO SOCIS: 150 €	Inici Setembre'09
<b>IOGA</b>	Dimarts: de 18:30h a 20:00h (iniciació) de 20:00h a 21:30h (manteniment) Dimecres: de 18:30h a 20:00h (iniciació) de 20:00h a 21:30h (iniciació) Dijous: de 10:00h a 11:30h (iniciació)	<b>PREU MENSUAL</b> SOCIS: 36 € NO SOCIS: 48 €	Inici Setembre'09
<b>SPINNING</b> (ciclisme indoor)	Dimecres: de 6:30h a 7:30h de 18:10h a 19h de 19:10h a 20h Divendres: de 18:10h a 19:00h de 19:10h a 20:00h de 20:10h a 21:00h Dissabtes de 09:10h a 10:00h	<b>PREU MENSUAL</b> SOCIS: 21 € NO SOCIS: 30 €	 Classe dimecres de les 6:30h a les 7:30h Inici Setembre'09
<b>COUNTRY</b>	Dijous de 21:00h a 23:00h	<b>PREU CURS (8 sessions)</b> SOCIS: 40 € NO SOCIS: 47 €	Inici Octubre'09
<b>SERVEIS</b>	DIETÈTICA SERVEI DE FISIOTERÀPIA SOLÀRIUM VERTICAL	Visita informativa gratuïta 10 € / sessió (30 minuts) 4,50 € / sessió (8 minuts)	

**PREUS ENTRADA INSTAL·LACIÓ** (A partir del 14/09/09 i fins al 21/06/10)

Entrada tot el dia : **7 €**

Entrada tarda a partir de les 14:00 h. : **5 €**

Entrada vespre a partir de les 20:00 h. : **2,50 €**