



PROGRAMA D'ACTIVITATS

INFANTILS · JUVENILS · ADULTS

TEMPORADA 2021/2022
CLUB NATACIÓ BARCELONA

INFO ADDICIONAL

CALENDARI D'ACTIVITATS

Les activitats infantils i juvenils coincideixen amb el calendari escolar anual, des de l'1 d'octubre de 2021 fins al 20 de juny 2022, i de l'1 de setembre 2021 al 31 de juliol 2022, les d'adults.

DISTRIBUCIÓ TRIMESTRES

- 1r trimestre: de l'1 d'octubre al 20 de desembre
- 2n trimestre: del 10 de gener al 2 d'abril
- 3r trimestre: del 4 d'abril al 20 de juny

VACANCES ESCOLARS

- Nadal: del 21 de desembre al 7 de gener
- Setmana Santa: de l'11 al 18 d'abril

DESCOMPTES. Descompte del 5% a partir del/de la segon/a germà/na.

INSCRIPCIONS I INFORMACIÓ

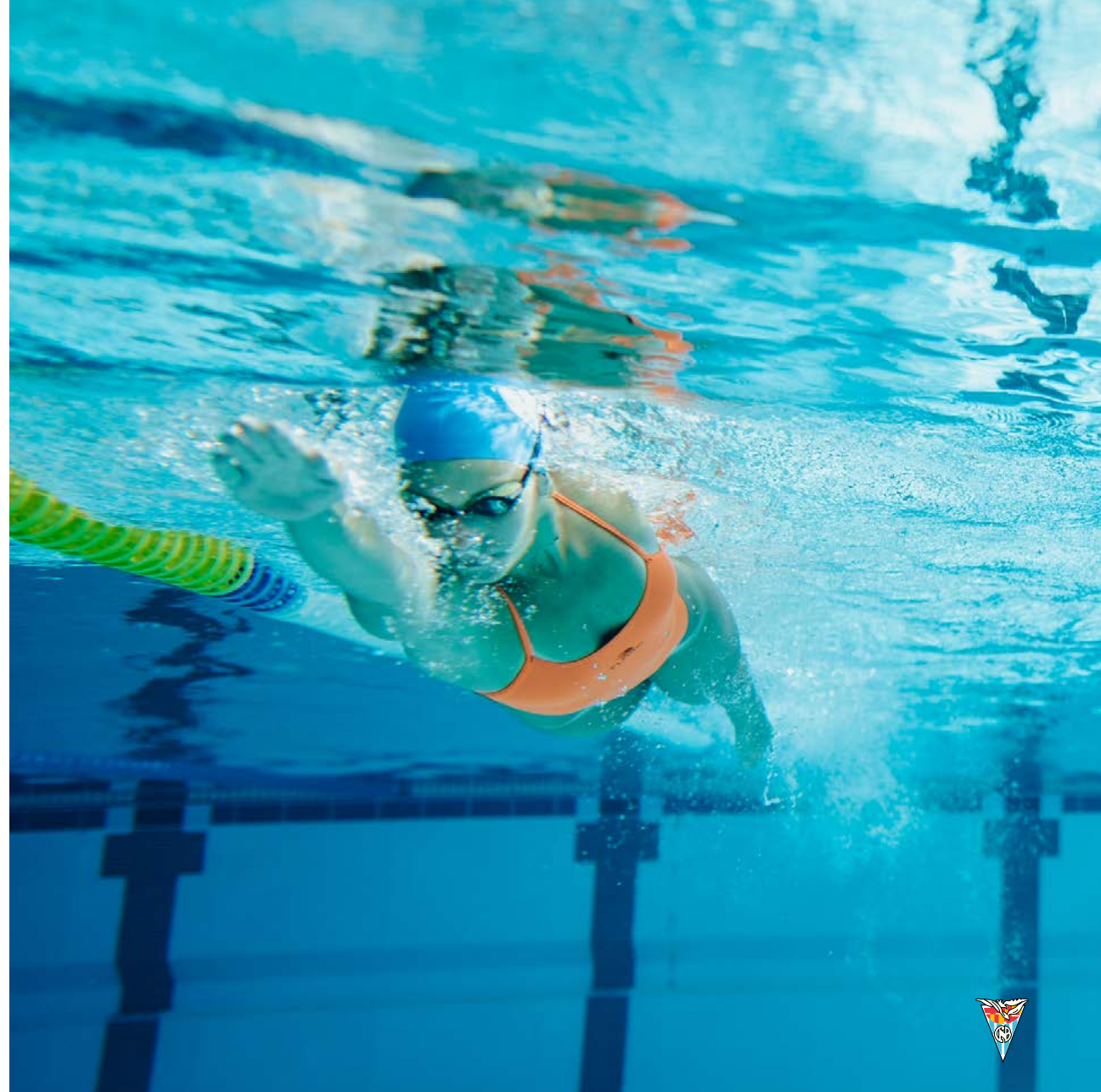
Les inscripcions s'obren a l'agost per adults i al setembre per infantils/juvenils i són vigents per a tot el curs lectiu. Els pagaments són mensuals/trimestrals amb domiciliació bancària.

En el cas d'activitats infantils (excepte nadons), és necessària una antiguitat mínima de 12 mesos com a soci/a en el moment de la inscripció per a gaudir del preu de soci.

Consulta la **normativa** amb informació sobre canvis, devolucions i procés d'inscripció al web del club: www.cnb.cat

- ▶ Informació de les **Activitats infantils, juvenils i adults i Pàdel:** stena@cnb.cat
- ▶ Informació i incripcions de **Karate:** secretariaesportiva@cnb.cat
- ▶ Informació i inscripcions de **Vela:** vela@cnb.cat
- ▶ Informació del **Casals Esportius** de caps de setmana i durant les vacances escolars: casalcnb@cnb.cat
- ▶ Informació **Entrenador Personal:** sguerrero@cnb.cat

Inscripcions al web del club: www.cnb.cat



Activitats NADONS

MATRONATACIÓ

De 4 a 30 mesos

DIES*

HORARIS

Dilluns, dimecres o divendres 17h a 17.45h • 18h a 18.45h

Dissabte 10h a 10.45h • 11h a 11.45h •
12h a 12.45h

* A escollir un dia a la setmana.

PSICOMOTRICITAT

De 9 a 30 mesos

DIES*

HORARIS

Dilluns o dimecres 17h a 17.45h • 18h a 18.45h

Dissabte 10h a 10.45h • 11h a 11.45h

* A escollir un dia a la setmana.

TAMBÉ, CLASSES PARTICULARS!

Informa't a stena@cnb.cat

L'objectiu d'aquesta activitat és la d'estimular els nadons dins el medi aquàtic a través de diferents jocs i espais per afavorir el seu desenvolupament motriu, flotabilitat i adaptació al nou entorn. El paper dels pares/mares és fonamental en aquesta etapa per afavorir el desenvolupament del nen/a i enfortir vincles efectius.

Espai guiat on el nen/a podrà desenvolupar i descobrir-se a si mateix, adquirint competències motrius i coordinatives, desenvolupar el seu llenguatge, la creativitat, experimentar, imaginar i gaudir de les emocions mentre pren consciència del món que l'envolta.

PREU TRIMESTRAL
MÍNIM 3 ALUMNES

Psicomotricitat o
Matronatació: 1 dia/setmana
Socis: 152€ | No socis: 182€



Cursets NATACIÓ

INFANTIL

De 2,5 a 4 anys

DIES*	HORARIS
Dimecres i divendres	18.15h a 19h
Dimarts i dijous	18.15h a 19h
Dissabtes	10h a 10.45h • 11h a 11.45h

PREU TRIMESTRAL MÍNIM 5 ALUMNES

1 dia/setmana

Socis: 103€ | No socis: 145€

2 dies/setmana

Socis: 185€ | No socis: 252€

INFANTIL/JUVENIL

De 5 a 13 anys

DIES*	HORARIS
Dimecres i divendres*	18.30h a 19.15h
Dissabtes	10h a 10.45h • 11h a 11.45h

PREU TRIMESTRAL MÍNIM 5 ALUMNES

1 dia/setmana

Socis: 89€ | No socis: 126€

2 dies/setmana

Socis: 154€ | No socis: 218€

**Places limitades*

La resta de cursos per aquestes edats s'emmarquen dins el **PROJECTE 5 PALS**

TAMBÉ, CLASSES PARTICULARS I GRUPS A MIDA!

Informa't a stena@cnb.cat

ADULTS

A partir de 18 anys

DIA	HORARIS
Dissabte	10h a 11h • 11h a 12h

PREU MENSUAL MÍNIM 4 ALUMNES

1 dia/setmana

Socis: 35€ | No socis: 50€



CASALETS

caps de setmana

DISSABTES MATÍ

De 2,5 a 15 anys

Horaris: de 9.30h a 13h (multiesport petits) o de 9.30h a 13.30h (resta casals)

MULTIESPORT

Petits · De 2,5 a 5 anys

Grans · De 6 a 12 anys

FUSION SURF by SEA YOU

Nivell I · De 6 a 9 anys

Nivell II · De 10 a 15 anys

NÀUTICA by SEA YOU

Nivell I · De 6 a 9 anys

Nivell II · De 10 a 15 anys

*Multiesport i Nàutica inclou curset de natació

PREU TRIMESTRAL

MÍNIM 8 ALUMNES

MULTIESPORT PETITS

Socis: 148€ | No socis: 220€

MULTIESPORT GRANS

Socis: 125€ | No socis: 178€

SURF FUSION I NÀUTICA

Socis: 216€ | No socis: 303€



ACTIVITATS esportives

LLIT ELÀSTIC I SALTS DE TRAMPOLÍ *A partir dels 6 anys*

Modalitat esportiva que integra l'activitat en llit elàstic i acrobàcia amb salts a la piscina. Un cop al mes, hi ha una sortida al CAR de Sant Cugat per a poder saltar en trampolí professional. Aquest programa, s'emmarca dins d'un projecte de la Federació Catalana de Salts, amb l'objectiu de fer promoció de l'esport i captar nous talents en aquesta modalitat.

Aquest programa entra dins l'**Escola de Formació Esportiva**, amb assessorament i acompanyament psicopedagògic als i les esportistes.

NIVELL INICIACIÓ

DIES	HORARIS
Dimarts i dijous	18h a 20h

PREU MENSUAL

MÍNIM 6 ALUMNES

Socis: 69€ | No socis: 86€

NIVELL TECNIFICACIÓ

DIES	HORARIS
Dilluns, dimecres i divendres	18h a 20h

PREU MENSUAL

MÍNIM 6 ALUMNES

Socis: 78€ | No socis: 98€

* Les noves inscripcions han d'acordar una prova de nivell amb l'entrenador per saber el grup d'entrenament

* En aquests preus cal incloure la llicència federativa anual

* Inici temporada a partir del 20 de setembre 2021



KARATE

A PARTIR DE SETEMBRE

NOVETAT!

PRE-KARATE

De 4 a 6 anys

Presentem un mètode de treball que es compon d'una sèrie d'unitats didàctiques formades per cinc moviments, inspirats en en l'estudi del domini de la sinergia a partir de la correcta biomecànica, destinats a l'adquisició i perfeccionament de les habilitats psicomotrius pròpies d'aquest estadi d'edat, basades en l'adquisició tècnica, millora i correcció.

DIES	HORARIS
Divendres	18h a 19h

PREU TRIMESTRAL

Socis: 115€ | No socis: 139€

KARATE INFANTIL

De 5 A 13 anys

DIES	HORARIS
Dilluns, dimecres i divendres	18.15h a 19h

PREU MENSUAL

Socis: 36,82€ | No socis: 49€

KARATE ADULTS

A partir de 14 anys

DIES	HORARIS
Dilluns, dimecres i divendres	14h a 15h 19h a 20h 20h a 21h

PREU MENSUAL

Socis: 47,34€ | No socis: 65€

DEFENSA PERSONAL - GOSHIN

A partir de 14 anys

DIES	HORARIS	PREU MENSUAL (de setembre a juliol)
Dimarts	18.30h a 20h	Socis: 50€ No socis: 60€
+ 1 dissabte al mes (concertat)	10h a 14h	

Cap de les disciplines inclou la llicència federativa de caràcter obligatori. Matrícula d'inscripció anual de 50€ per als socis i 60€ per als no socis, en el cas de discontinuïtat de l'activitat en qualsevol de les disciplines.

INFORMACIÓ ADDICIONAL KARATE

/Totes les sessions, tenen inici al mes de setembre, tant les infantils com les d'adults.

/Les noves inscripcions han d'acordar una primera sessió amb el Sensei per fer entrevista i prova de nivell inicial. No és pot iniciar cap activitat sense confirmació del Sensei.

/En totes les sessions infantils el/a tutor/a legal ha d'estar presents al inici de sessió i al final amb l'objectiu d'acompanyar des d'un vessant sòcio-emocional al seu fill/a i afavorir el seu desenvolupament durant l'activitat.

/La llicència federativa en tots els casos és obligatòria menys en el pre-karate. En aquests cas ho determinarà el Sensei.

/La uniformitat és obligatòria (karategui per les sessions i dessuadora i/o polo per esdeveniments esportius i desplaçaments (si hi hagués).



Escola de PÀDEL

ESCOLA DE PÀDEL INFANTIL I JUVENIL

De 7 a 16 anys

De l'1 d'octubre al 22 de juny (vancances segons calendari escolar)

EDATS

DIES I HORARIS

BENJAMÍ - de 7 a 9 anys

De dilluns a divendres

INFANTIL - de 10 a 13 anys

Es faran grups amb un mínim de 2 i un màxim de 6 alumnes, segons edats i nivells.

JUVENIL - de 14 a 16 anys

PREU MENSUAL

2 dies/setmana

Socis: 60€ | No socis: 85€

ESCOLA DE PÀDEL ADULTS

A partir de 17 anys

De l'1 de setembre al 31 de juliol

EDATS

DIES I HORARIS

ADULTS - a partir de 17 anys

De dilluns a divendres

Es faran grups amb un mínim de 2 i un màxim de 4 alumnes, segons edats i nivells.

PREU MENSUAL

1 dies/setmana

Socis: 50€ | No socis: 80€

TAMBÉ, ENTRENADOR PERSONAL DE PÀDEL!

VEURE MÉS INFORMACIÓ A LA PÀGINA 18



Entrenador/a Personal

ENTREVISTA INICIAL · DEFINICIÓ D'OBJECTIUS

PLA A MIDA · SEGUIMENT PERSONALITZAT

Sigui quin sigui el teu objectiu l'Entrenador Personal t'ajudarà a assolir-ho!

EP NATACIÓ

EP RECUPERACIÓ

EP IOGA/PILATES

EP EQUILIBRI/MOVILITAT

EP PÀDEL

EP RENDIMENT

Millorar les qualitats físiques (flexibilitat, força, resistència) · Definir la massa muscular ·
Mantenir la forma física · Rendir millor en el teu esport preferit · Millorar la tècnica de natació ·
Perdre o guanyar pes · Millorar la postura corporal · Recuperar lesions · Reduir l'estrès

TARIFES INDIVIDUALS · 50'

SESSIONS	PREU SOCI	PREU NO SOCI
1 sessió	50€	60€
5 sessions	213€	255€
10 sessions	410€	492€

TARIFES DUO

SESSIONS	PREU SOCI	PREU NO SOCI
1 sessió	65€	80€
5 sessions	276€	340€
10 sessions	532€	656€

TARIFES INDIVIDUALS · 30'

SESSIONS	PREU SOCI	PREU NO SOCI
1 sessió	28€	35€
5 sessions	119€	149€
10 sessions	230€	287€

GRUPS 3 A 5 PAX

SESSIONS	PREU SOCI	PREU NO SOCI
1 sessió	80€	90€
5 sessions	340€	383€
10 sessions	656€	738€





Escola Nàutica CNB · Club Natació Barcelona

Passeig Joan de Borbó, 93 · 08039 Barcelona

www.cnb.cat · cnb@cnb.cat · 93 221 46 00