



TEMPORADA 23-24

ACTIVITATS

INFANTILS · JUVENILS · ADULTS

CLUB
NATACIÓ
BARCELONA



INFO ADDICIONAL

CALENDARI D'ACTIVITATS

Les activitats infantils i juvenils coincideixen amb el calendari escolar anual, des del 2 d'octubre de 2023 fins al 22 de juny 2024, i de l'1 de setembre 2023 al 31 de juliol 2024, els d'adults.

DISTRIBUCIÓ TRIMESTRES

- 1r trimestre: del 2 d'octubre al 22 de desembre
- 2n trimestre: del 8 de gener al 23 de març
- 3r trimestre: del 25 de març al 22 de juny

VACANCES ESCOLARS

- Nadal: del 22 de desembre al 7 de gener
- Setmana Santa: del 24 de març a l'1 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 6 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 de les **Activitats de patinatge, projecte 5 pals, skate fusion i salts**: mnoquera@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 9.30h a 10.15h • 10.30h a 11.15h • 11.30h a 12.15h

* 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!

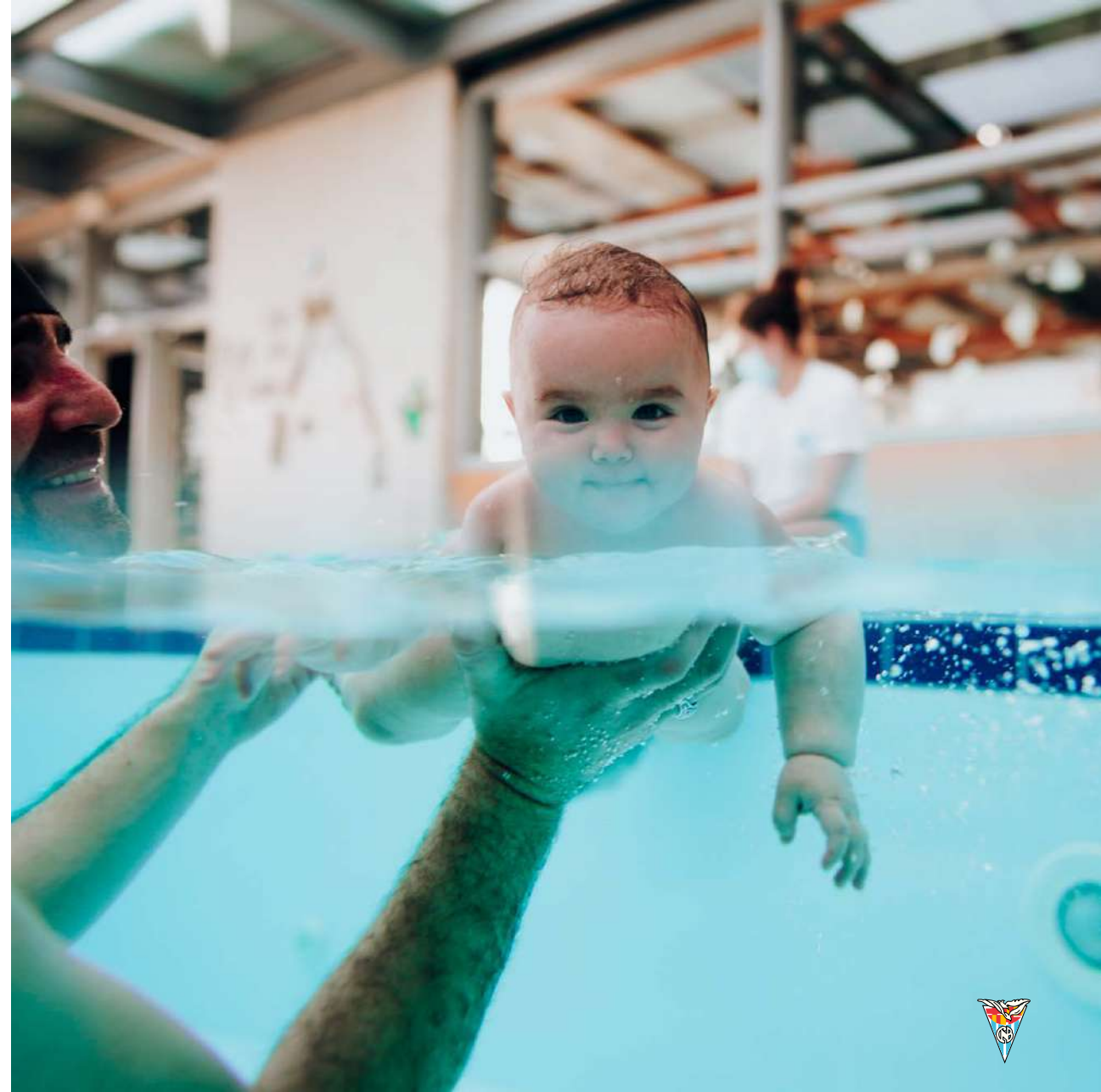
Informa't a stena@cnb.cat

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: 160€ | No socis: 191€



Cursets NATACIÓ

INFANTIL

De 2,5 a 6 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: 108€ | No socis: 152€

2 dies/setmana

Socis: 194€ | No socis: 265€

INFANTIL/JUVENIL

De 7 a 13 anys

DIES*	HORARIS
Dimecres i divendres*	18.15h a 19.00h
Dissabtes	10h a 10.45h • 11h a 11.45h

PREU TRIMESTRAL MÍNIM 5 ALUMNES

1 dia/setmana

Socis: 93€ | No socis: 132€

2 dies/setmana

Socis: 162€ | No socis: 229€

**Places limitades*

TAMBÉ, CLASSES PARTICULARS I GRUPS A MIDA!

Informa't a stena@cnb.cat



ESCOLA ESPORTIVA

Entre 4 i 5 anys

Desenvolupament de la base esportiva a través de diferents activitats dirigides per a millorar el desenvolupament motriu cognitiu, el coneixement del propi cos i de l'entorn.

DIA	HORARIS	ACTIVITATS	
Dilluns	18.00h a 19.00h	Habilitats aquàtiques	PREU MENSUAL 50€
Dimecres	18.00h a 19.00h	Pre-karate	
Dissabte*	9.30h a 13.00h	Casalets de caps de setmana (1 al mes)	

Habilitats aquàtiques: A través de formes jugades es treballaran els desplaçaments, els salts, els girs, el nedocoordinatiu, els lliscaments i la respiració entre altres coses.

Pre-Karate: Psicomotricitat, habilitats locomotores i coordinació, treball de control i consciència corporal.

Casalet de caps de setmana: Des d'una vessant lúdica, una vegada al mes, els infants duen a terme activitats combinant la iniciació esportiva i la natació

INICIACIÓ ESPORTIVA

+6 anys

Desenvolupament de la base tècnica esportiva. En aquesta etapa, es començarà a aprendre l'esport des d'un vessant d'iniciació competitiva com a objectiu.

DIA	HORARIS	ACTIVITATS	
Dilluns	18.00h a 19.00h	Natació	
Dimecres	18.00h a 19.00h	Tecnificació esportiva	
Divendres	18.00h a 19.00h	Pre-karate	
Dissabte*	9.30h a 13.00h	Activitat nàutica (1 al mes)	PREU MENSUAL 58€

Habilitats aquàtiques i natació: Els infants aprendran a fer desplaçaments, salts, girs, el nedo coordinatiu, els lliscaments i la respiració entre altres coses. Al mateix temps, es treballen els diferents estils de natació

Tecnificació esportiva: Desenvolupament de la base esportiva, a través del descobriment dels diferents esports que formen part de les seccions esportives del Club.

Pre-Karate: A través de moviments i l'estudi dels kata, ens iniciem en el camí evolutiu del control del moviment i la respiració.

projecte 5 PALS



CASALETs

caps de setmana

DISSABTES MATÍ

De 2,5 a 15 anys

MULTIESPORT

Petits • De 2,5 a 5 anys - de 9.30h a 13.00h
Grans • De 6 a 12 anys - de 9.30h a 13.30h

FUSION SURF by SEA YOU -

Nivell I • De 6 a 9 anys - de 9.30h a 13.30h
Nivell II • De 10 a 15 anys - de 9.30h a 13.30h

NÀUTICA by SEA YOU

Nivell I • De 6 a 9 anys - de 9.30h a 13.30h
Nivell II • De 10 a 15 anys - de 9.30h a 13.30h

PÀDEL + NATACIÓ

De 8 a 12 anys - de 9.30h a 13.30h

LLIT ELÀSTIC I SALTS DE TRAMPOLÍ

(PISCINA + PREPARACIÓ FÍSICA I LLIT ELÀSTIC)

De 6 A 12 anys - de 9.30h a 12.30h

*Es traurà llicència federativa per anar al CAR de Sant Cugat dissabtes puntuals a saltar en trampolí professional.

**Multiesport, pàdel i nàutica inclou curset de natació

Informa't a stena@cnb.cat

PREU TRIMESTRAL

MÍNIM 8 ALUMNES

MULTIESPORT PETITS

Socis: 163€ | No socis: 242€

MULTIESPORT GRANS

Socis: 138€ | No socis: 196€

SURF FUSION I NÀUTICA

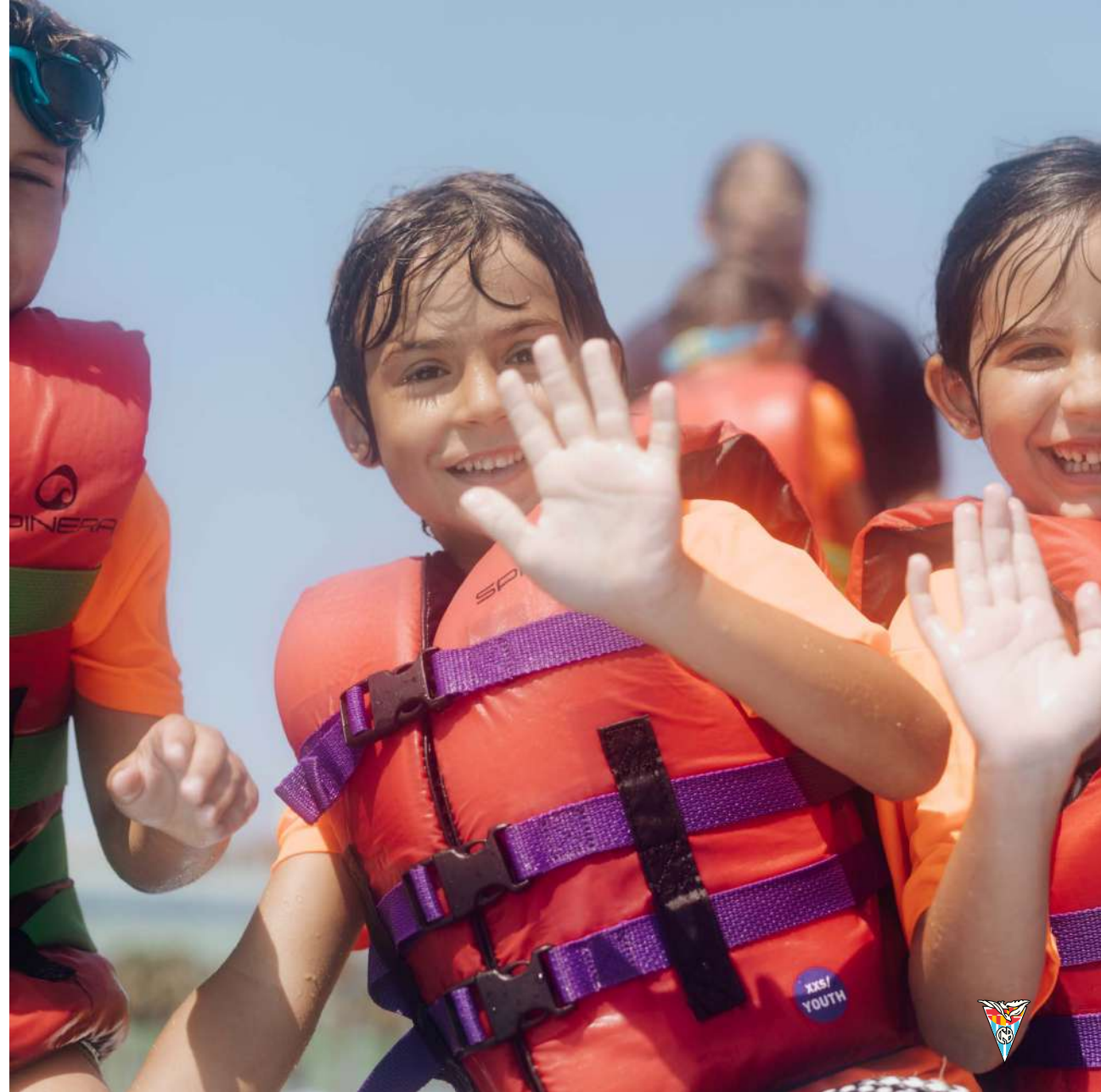
Socis: 238€ | No socis: 303€

PÀDEL (preu mensual)

Socis: 84€ | No socis: 92€

LLIT ELÀSTIC I SALTS

Socis: 163€ | No socis: 242€



Escola de VELA

CURS VELA PATÍ JÚNIOR *De 8 a 15 anys*

DIES	HORARIS
Diumenge	10h a 12h

PREU MENSUAL
MÍNIM 2 ALUMNES
Socis: 100€ | No socis: 130€

CURS VELA PATÍ SÈNIOR *A partir de 18 anys*

TIPUS	DIA	HORARI
Iniciació	Dissabte	11h a 13h
Evolució	Dissabte	13h a 15h
Perfeccionament*	Divendres	14h a 16h

PREU MENSUAL
MÍNIM 2 ALUMNES
Socis: 130€ | No socis: 165€

**Imprescindible ser soci i tenir patí*

CLASSES PARTICULARS PATÍ

DIES	HORARIS
Dimecres	14h a 16h
Diumenge	12h a 14h

PREU TOTAL (entre 1 i 3 pax)
PACK 2H
Socis: 81€ | No socis: 90€

PACK 6H (dividit en 3 sessions)
Socis: 153€ | No socis: 170€

CURSOS WINDSURF I LASER PICO A CONSULTAR

*Data d'inici setembre del 2023 per a socis i no socis · Llicència escola obligatòria (cost de 10€ anual)
· Opció inscripció quinzenal · Data límit d'inscripció: una setmana abans de l'inici del curs · **Més informació a Adrià Gabarró: agabarro@cnb.cat, 610 073 468***



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
Dilluns i dimecres	18h a 20h

NIVELL TECNIFICACIÓ

DIES	HORARIS
Dimarts, dijous i divendres	18h a 20h

PREU MENSUAL

MÍNIM 6 ALUMNES

Socis: 71€ | No socis: 89€

PREU MENSUAL

MÍNIM 6 ALUMNES

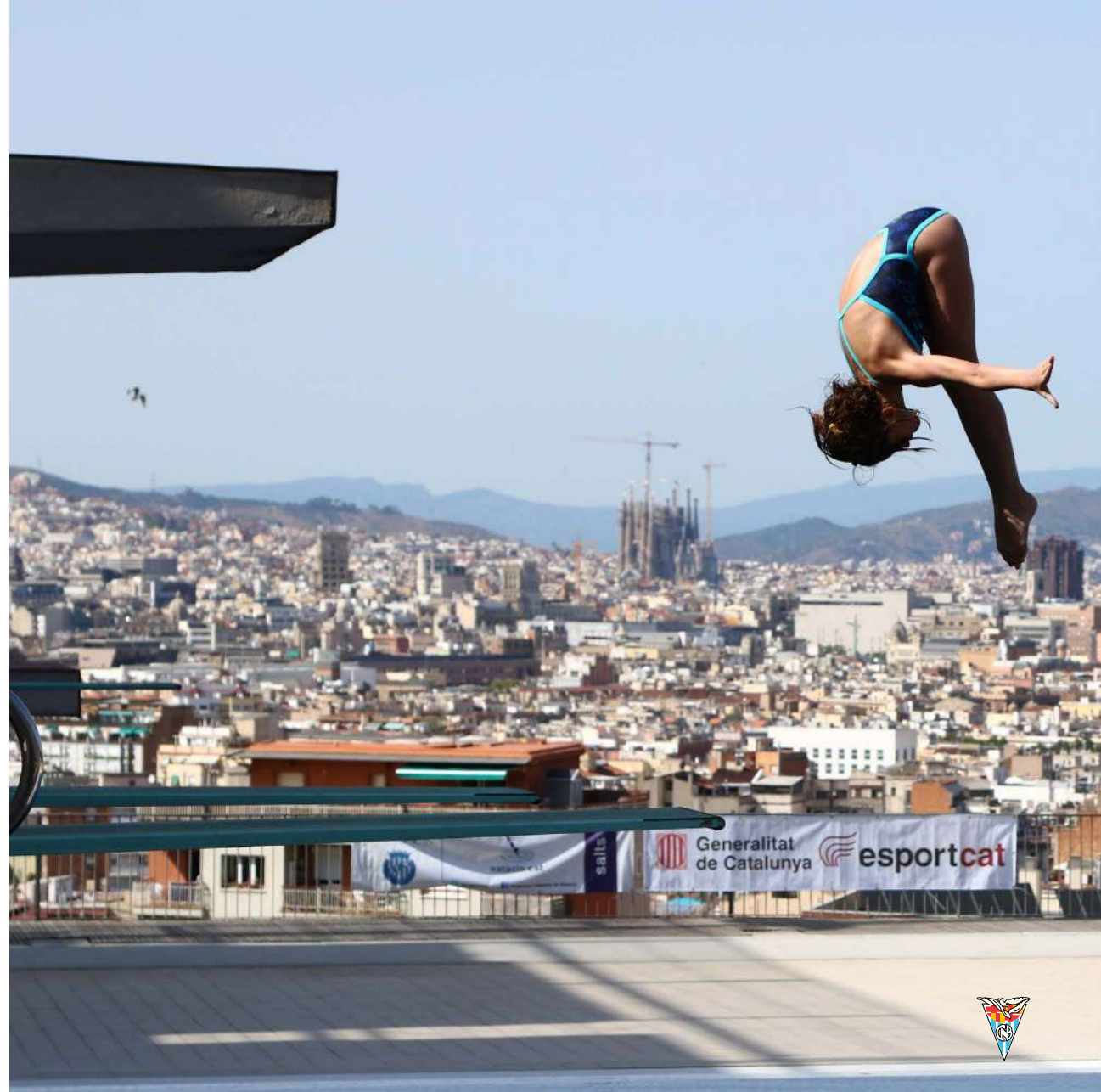
Socis: 81€ | No socis: 101€

* 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 12 de setembre 2023

Informa't a mnoguera@cnb.cat



PATINATGE ARTÍSTIC

De 6 a 10 anys

Combina sobre patins elements tècnics i artístics. En aquesta activitat es treballarà també la preparació física per a garantir una bona coordinació tècnica i una bona adequació dels moviments amb la música.

DIES

HORARIS

PREU MENSUAL (2 sessions)

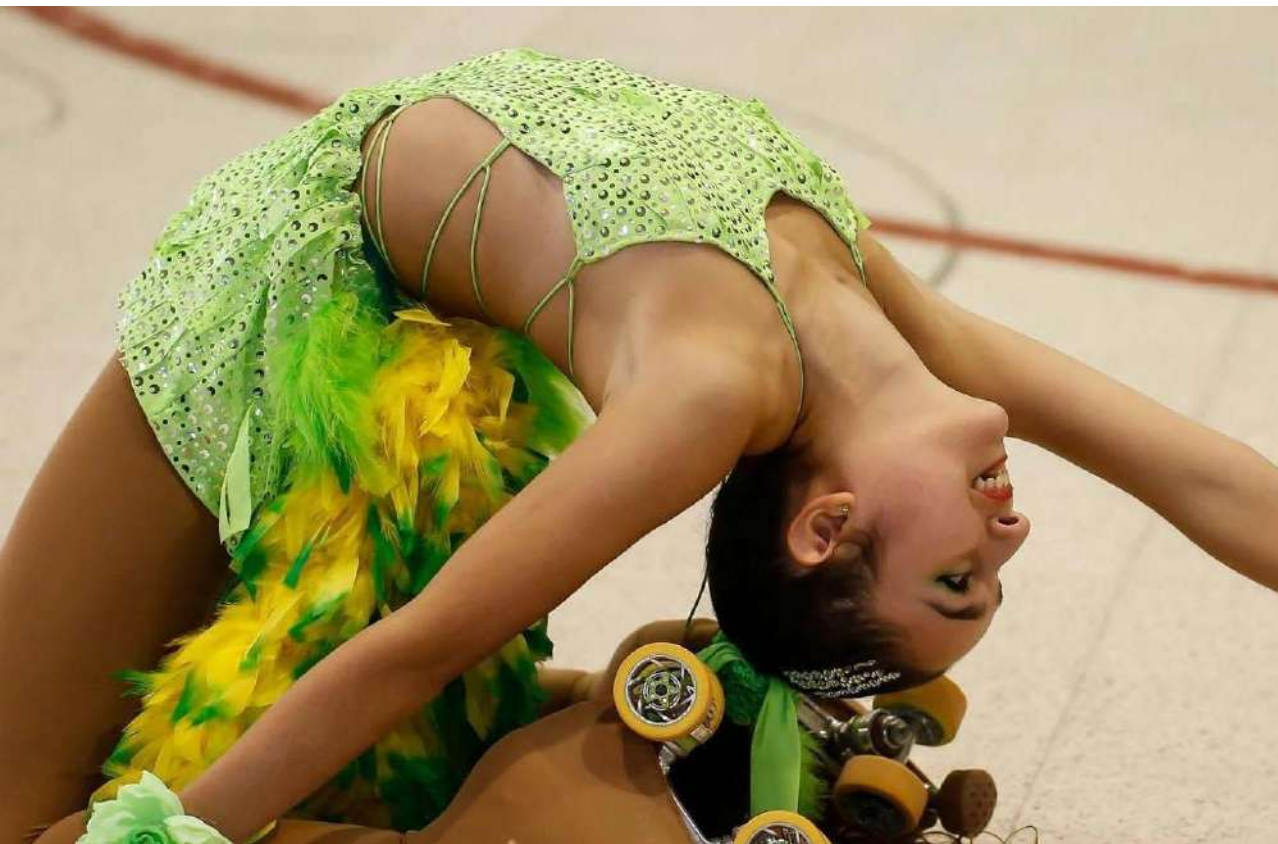
MÍNIM 7 ALUMNES

Socis: 60€ | No socis: 76€

Dilluns i dimecres

18h a 19.30h

Informa't a mnoquera@cnb.cat



SKATE FUSION BY SEA YOU

De 8 a 15 anys

Combinació de **skateboard** i **surfskate** que inclou exercicis basics de tècnica, correcció i circuits simples.

DIES

HORARIS

PREU MENSUAL (1 sessió)

MÍNIM 7 ALUMNES

Socis: 35€ | No socis: 48€

Dijous o divendres

18h a 19.30h

Informa't a mnoquera@cnb.cat



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: 38,80€ | No socis: 51,60€

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: 51,60€ | No socis: 68,50€

DEFENSA PERSONAL - GOSHIN

A partir de 14 anys

DIES	HORARIS	PREU MENSUAL (de setembre a juliol)
Dimarts	18.30h a 20h	Socis: 53€ No socis: 64€
+ 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).

Informa't a secretariaesportiva@cnb.cat



Escola de PÀDEL

ESCOLA DE PÀDEL INFANTIL I JUVENIL

De 7 a 16 anys

De l'1 d'octubre al 21 de juny (vacances segons calendari escolar)

EDATS	DIES I HORARIS (sessions de 55')
De 7 a 9 anys	De dilluns a divendres de 18h a 19h
De 10 a 13 anys	
De 14 a 16 anys	Dissabtes de 10h a 14h

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

PREU MENSUAL
2 dies/setmana
Socis: 68€ | No socis: 91€

ESCOLA DE PÀDEL ADULTS

A partir de 17 anys

De l'1 de setembre al 31 de juliol

EDATS	DIES I HORARIS (sessions de 60')
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 nivell.

PREU MENSUAL
1 dies/setmana
Socis: 54€ | No socis: 86€

CLASSE - PARTIT 3 ALUMNES + MONITOR

PREU SESSIÓ
Socis: 56€ | No socis: 75€

TAMBÉ, ENTRENADOR PERSONAL DE PÀDEL!

VEURE MÉS INFORMACIÓ A LA PÀGINA 18

Més informació a stena@cnb.cat

INTENSIU DE PÀDEL JULIOL

A partir de 16 anys

De l'1 al 26 de juliol

PREU SETMANAL
4 dies/setmana
Socis: 58€ | No socis: 88€

DIES

HORARIS
(sessions de 55')

Dilluns a dijous

De 17h a 18h

De 18h a 19h

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



Entrenador/a PERSONAL



QUINS SÓN ELS TEUS OBJECTIUS?

Estar en forma
Baixar pes
Recuperació
Rendiment
Millorar en un esport
Readaptació esportiva



COM TREBALLEM?

Entrevista + valoració inicial
Definició d'objectius
Pla fet a mida
Seguiment continu



EN QUÈ T'AGRADARIA MILLORAR?

Pàdel
Boxa
Cross Training
loga
Pílates
Natació
Ball

SESSIÓ DE 50'

SESSIONS	PREU SOCI	PREU NO SOCI
1 sessió	52€	63€
5 sessions	223€	267€
10 sessions	430€	516€

SESSIÓ DE 30'

SESSIONS	PREU SOCI	PREU NO SOCI
1 sessió	29€	36€
5 sessions	125€	156€
10 sessions	241€	301€

SESSIÓ DUO (2 PAX)

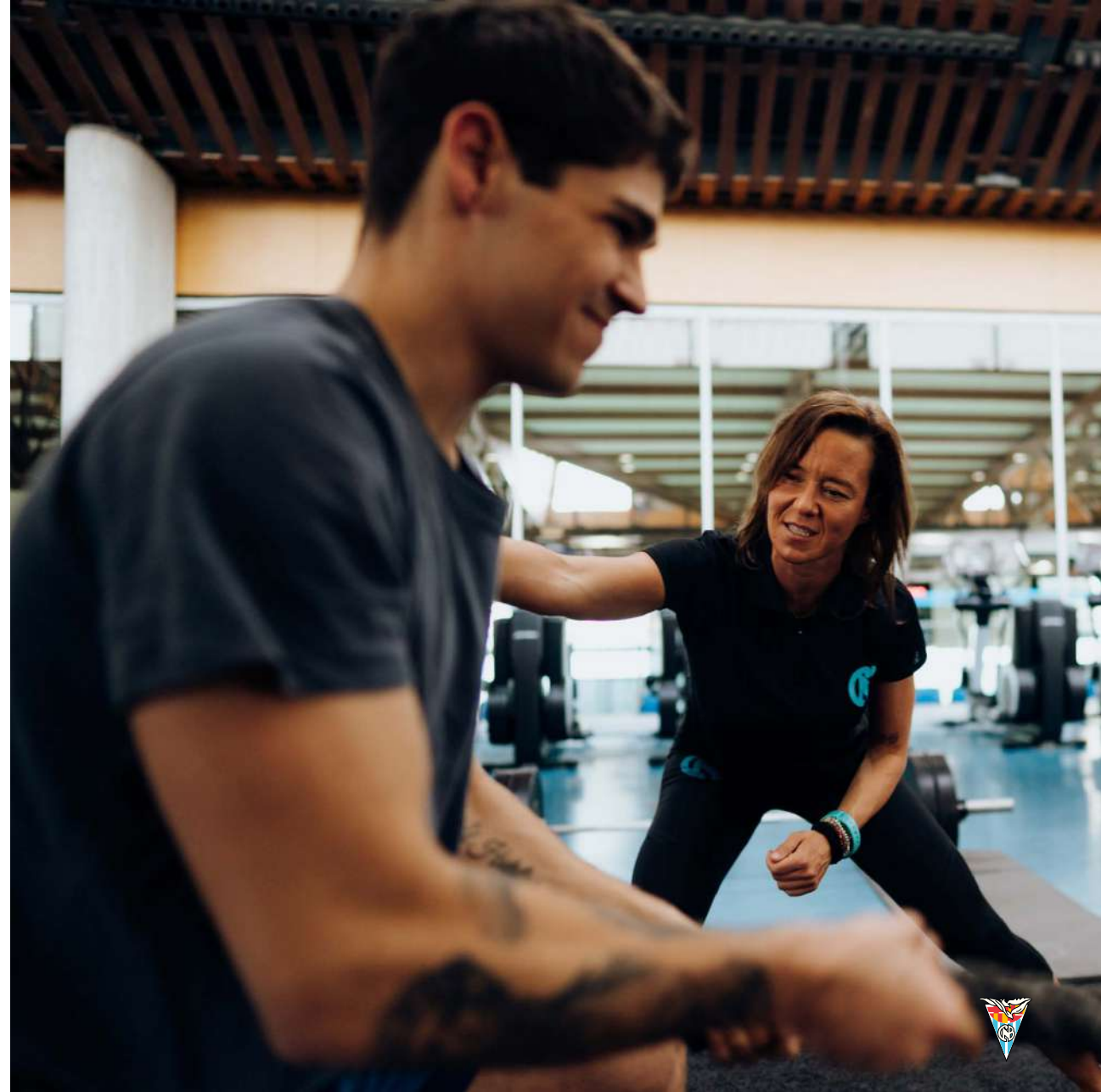
SESSIONS	PREU SOCI	PREU NO SOCI
1 sessió	68€	84€
5 sessions	289€	357€
10 sessions	558€	688€

SESSIÓ GRUP (+3 PAX)

SESSIONS	PREU SOCI	PREU NO SOCI
1 sessió	84€	94€
5 sessions	357€	402€
10 sessions	688€	774€

*Preus per sessió

| 22 | Més informació a sguerrero@cnb.cat





Club Natació Barcelona

Passeig Joan de Borbó, 93 · 08039 Barcelona
www.cnb.cat · cnb@cnb.cat · 93 221 46 00