



Club Nàutic
Vilassar de Mar



Co-funded by
the European Union

Club Nàutic Vilassar de Mar

SWIM & OPEN WATER

PREPARACIÓ PER A AIGÜES OBERTES



ENTRENADOR: SANTI PELLEJERO

Inscripcions a partir del 13 d'abril del 2025 a través de la pàgina web:
www.cnvilassar.com

ADUNTA'T AL NOSTRE ENTRENAMENT DE NATACIÓ!

MILLORA LA TEVA TÈCNICA I GAUDEIX DEL MAR!

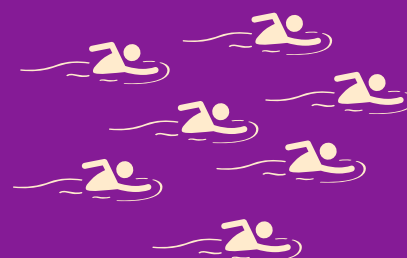
QUÈ FAREM?

Les sessions estan dissenyades per ajudar-te a millorar la teva tècnica de crol, augmentar la resistència nedant i aprendre a gestionar l'esforç i controlar el ritme. També treballarem:



Orientació i respiració tant a la piscina com en aigües obertes.

Entrenaments al mar, combinats amb piscina (segons el temps).



A QUI VA DIRIGIT?



Per a nedadors/es que vulguin perfeccionar la tècnica i preparar-se per a reptes en aigües obertes.

Sessions regulars amb ambient motivador i progressiu.



GAUDEIX ENTRENANT EN PISCINA I AL MAR!

Per a més informació contacteu amb administració del Club al correu administracio@cnavilassar.com o al telèfon 937592741

INSCRIPCIONS

Es podran fer les inscripcions a partir del dia 12 de juny a través de la pàgina web del Club www.cnvilassar.com.

CALENDARI I HORARIS

Dimarts i dijous de 19:00 a 20:00 hores

Juny / Juliol

Setmana 1: 26 de juny
 Setmana 2: 1 i 3 de juliol
 Setmana 3: 8 i 10 de juliol
 Setmana 4: 15 i 17 de juliol
 Setmana 5: 22 i 24 de juliol
 Setmana 6: 29 i 31 de juliol

Setembre / Octubre

Setmana 1: 2 i 4 de setembre
 Setmana 2: 9 i 12 (divendres) de setembre
 Setmana 3: 16 i 18 de setembre
 Setmana 4: 23 i 25 de setembre
 Setmana 5: 30 de setembre i 2 d'octubre



PREUS I INSCRIPCIONS

Nº setmanes	Socis	No socis
1 setmana	20 €	25 €
2 setmanes	35 €	45 €
3 setmanes	50 €	60 €
4 setmanes	65 €	75 €

Setmana 1: 26 juny

10 € socis
15 € no socis

Es necessita un mínim de 6 i un màxim de 15 persones per poder realitzar l'entrenament.

Per a més informació contacteu amb administració del Club al correu administracio@cnvilassar.com o al telèfon 937592741

QUÈ CAL PORTAR?



FORMA DE PAGAMENT

Socis: Tarjeta o domiciliació.

No socis: Tarjeta.

ALTRE INFORMACIÓ D'INTERÈS

El Curs es realitzarà sempre que hi hagi un mínim de 6 inscrits. Les places són limitades i per ordre d'inscripció.

S'haurà d'abonar la totalitat de l'import en el moment de realitzar la inscripció.

Només es retornarà l'import del curs en cas de malaltia i amb justificant del metge.

No es recuperarà l'activitat.

