



TEMPORADA 24-25

ACTIVITATS

INFANTILS · JUVENILS

CLUB
NATACIÓ
BARCELONA



PROGRAMA ACTIVITATS ESPORTIVES

DESCOBREIX UNA FORMACIÓ INTEGRAL A TRAVÉS DE L'ESPORT

En el nostre programa, oferim un ampli ventall de possibilitats perquè els nens i nenes es formin d'una manera integral. A través de les nostres activitats esportives, busquem consolidar el paper de l'esport com a via per educar i acompanyar els nens en el seu desenvolupament.

QUÈ OFERIM?

DIVERSITAT D'ESPORTS

- Natació
- Waterpolo
- Natació Artística
- Triatló
- Salts de trampolí
- Pàdel
- Karate
- Casals Multiesport de caps de setmana
- Vela i activitats nàutiques

I molt més!

FORMACIÓ INTEGRAL

- Integrem l'esport com a part fonamental del desenvolupament del nen/a en totes les seves àrees.
- Fomentem valors com el treball en equip, la disciplina, el respecte i la responsabilitat.



ENFOCAMENTS SOCIOEDUCATIUS

- Tots els nostres programes estan acompanyats d'enfocaments socioeducatius que potencien el benestar personal de cada nen/a.
- Afavorim el vincle amb la comunitat esportiva i educativa, promovent un desenvolupament sostenible i coherent de l'esport.

BENEFICIS DEL PROGRAMA

- Desenvolupament físic i mental
- Millora en habilitats socials
- Enfortiment de l'autoestima
- Promoció d'un estil de vida saludable

PER QUÈ ESCOLLIR-NOS?

Equip professional multidisciplinar

Comptem amb un equip d'entrenadors i educadors psicopedagogs altament capacitats i amb experiència en el treball amb infants i joves.

Entorn immillorable

Les nostres instal·lacions estan equipades amb tot el necessari per a la pràctica segura i divertida de l'esport.

Ambient segur i acollidor

Ens assegurem que cada nen se senti valorat o motivat a superar-se cada dia.

Compromís amb la comunitat

Promovem un fort sentit de comunitat, involucrant les famílies i creant vincles duradors.



INFORMACIÓ GENERAL

CALENDARI D'ACTIVITATS

Les activitats infantils i juvenils coincideixen amb el calendari escolar anual, des del setembre de 2024 fins al juliol de 2025 (segons la modalitat).

DESCOMPTES

- Descompte del 5% a partir del/de la segon/a germà/na (no aplicable a seccions esportives).
- Per gaudir del preu soci s'ha de tenir una permanència mínima de 6 mesos com a soci/a.

INSCRIPCIONS

- Les inscripcions s'obriran el dia 26 d'agost 2024 i són vigents per a tot el curs lectiu. En el cas de seccions esportives, és una inscripció anual (consultar condicions a secretariaesportiva@cnb.cat).
- Cal descarregar el formulari d'inscripció i enviar a stena@cnb.cat omplert.
- Els pagaments són mensuals/trimestrals amb domiciliació bancària.
- Consulta la normativa a: www.cnb.cat.

MÉS INFORMACIÓ

- **Seccions esportives i 5 pals:** secretariaesportiva@cnb.cat / mnoguera@cnb.cat
- **Casals i casalets:** casalscnb@cnb.cat
- **Altres activitats:** stena@cnb.cat

Inscripcions al web del club: www.cnb.cat





ACTIVITATS AQUÀTIQUES

MATRONATACIÓ

De 4 a 30 mesos

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.

DIES

HORARIS

Dissabte

9.30 a 10.15h • 10.30 a 11.15h •
11.30 a 12.15h

PREU TRIMESTRAL
MÍNIM 3 ALUMNES

1 dia/setmana
Socis: 160€ | No socis: 191€

CURSETS INICIACIÓ NATACIÓ

De 2 a 4,5 anys

DIES

HORARIS

Dimecres i divendres

18:15h a 19:00h

Dissabte

10h a 10:45h • 11h a 11:45h

PREU TRIMESTRAL
MÍNIM 5 ALUMNES

1 dia/setmana
Socis: 108€ | No socis: 152€

2 dies/setmana
MÍNIM 5 ALUMNES
Socis: 194€ | No socis: 265€



ESCOLA ESPORTIVA

De 5 a 12 anys

Sessions de perfeccionament de natació que combinen la diversió i l'aprenentatge.

QUÈ OFERIM?

- **Millora de tècnica:** Treballarem aquestes habilitats (salts, girs, rotacions, respiració, control postural,...) per tal que l'infant es pugui desplaçar i controlar el seu cos oferint la menor resistència dins del medi aquàtic.
- **Treball de tècnica d'estils:** Crol, esquena, braça i papallona, adaptat al nivell de cada nen/a.
- Entrenament integral incorporant control del temps, ritmes i descansos.

BENEFICIS

- Millora de la **condició física** (flexibilitat, força, resistència, coordinació, postura i equilibri).
- **Desenvolupament integral** cos i ment sans.
- **Augment de la confiança**
- **Vincles efectius i emocionals**

DIES*	HORARIS
Dilluns, dimecres i divendres	18:15h a 19:15h
Dissabtes	9:45h a 10:45h • 11h a 12h

*Es poden escollir de dos a tres dies a la setmana

NIVELLS

Triem les edats i afegim els nivells que hi ha a sota

- Bàsic
- Mitjà
- Alt

* Per determinar el nivell de cada infant es farà una prova de nivell el primer dia, per tal de poder-li oferir el que necessita per anar assolint objectius. Aquest nivell durant la temporada podrà ser variable segons el progrés del grup.

CLASSES A MIDA

De 5 a 12 anys

Les nostres classes particulars de natació estan dissenyades per adaptar-se a les necessitats individuals de cada nen/a, independentment de l'edat o nivell de natació.

Ens enfocarem a oferir una experiència personalitzada, segura i efectiva, garantint resultats òptims i una experiència enriquidora.

QUÈ INCLOU?

- Atenció personalitzada
- Entrenador/a especialitzat
- Seguiment individualitzat

MODALITATS

- Matronatació
- Natació infantil fins als 12 anys

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





CASALETS CAP 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

VELA

De 8 a 12 anys • Dissabtes i/o diumenges - de 9.30h a 13.30h (dies puntuals en funció de la modalitat escollida)

PÀDEL + NATACIÓ

De 8 a 12 anys - de 9:30h a 13:30h

** Durant les temporades de vacances escolars oferim casals de tot el dia.*

Més informació a la pàgina web o a casalscnb@cnb.cat

***Multiesport i pàdel 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€

VELA
Socis: 238€ | No socis: 303€

PÀDEL (preu mensual)
Socis: 84€ | No socis: 92€

DIES PUNTUALS
Socis: 20€ | No socis: 92€





ESCOLA DE PÀDEL

ESCOLA DE PÀDEL INFANTIL I JUVENIL

De 5 a 16 anys

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

DIES I HORARIS (sessions de 55')

De dilluns a divendres
18:00h a 19:00h

Dissabtes
10:00h a 14:00h

PREU MENSUAL 1 dia/setmana

Socis

33,5€

No socis

47,5€

PREU MENSUAL 2 dies/setmana

Socis

67€

No socis

95€

Es faran grups amb un mínim de 3 i un màxim de 6 alumnes, segons edats i nivell.

CLASSE - PARTIT

60 minuts

3 ALUMNES + ENTRENADOR

PREU SESSIÓ

Socis: 18,60€ | No socis: 25€

INTENSIU DE PÀDEL JULIOL

A partir de 16 anys

De l'1 al 25 de juliol

DIES

HORARIS (sessions de 55')

Dilluns a dijous

De 17h a 18h

De 18h a 19h

PREU SETMANAL 4 dies/setmana

Socis: 60€ | No socis: 90€

Es faran grups amb un mínim de 3 i un màxim de 6 alumnes, segons edats i nivell.





SECCIONS ESPORTIVES

ESCOLA DE FORMACIÓ ESPORTIVA

Un projecte integral i estratègic per al desenvolupament personal a través de l'esport.

VISIÓ I OBJECTIU

L'Escola de Formació Esportiva del CNB es consolida com un pilar fonamental en l'educació i desenvolupament dels i les esportistes de les nostres seccions utilitzant l'esport com a eina clau per al seu creixement integral.

ENFOCAMENT MODERN

La nostra escola incorpora enfocaments educatius moderns i una estructura adaptada a les necessitats actuals, garantint el benestar i desenvolupament òptim de tots els esportistes i les esportistes.

EQUIP MULTIDISCIPLINARI

Disposem d'un equip altament qualificat en l'àmbit de la psicopedagogia i l'esport amb una gran experiència i trajectòria en el sector. Treballen de manera coordinada per a crear programes de qualitat i valor per als esportistes complementant així la seva formació en tots els àmbits.



PROJECTE 5 PALS

GRUP INICIACIÓ

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
Dimecres	18.00h a 19.00h	Pre-karate
Dissabte*	9.30h a 13.00h	Casalets de caps de setmana (1 al mes)

PREU MENSUAL 50€

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'un vessant lúdic, una vegada al mes, els infants duen a terme activitats combinant la iniciació esportiva i la natació

GRUP TECNIFICACIÓ

+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 habilitats
Dimecres	18.00h a 19.00h	Tecnificació esportiva
Divendres	18.00h a 19.00h	Natació tècnica
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, waterpolo, salts i atletisme.





NATACIÓ

La nostra secció de natació ofereix una experiència enriquidora per a nedadors i nedadores de totes les edats i nivells. Té com a principal funció, el foment, la formació i la pràctica de l'esport a nivell federat i competitiu, i en alguns casos, fins i tot, ens trobem amb esportistes que permeten un treball i una planificació esportiva encarada a l'excel·lència i en la consecució de resultats esportius no únicament nacionals sinó també internacionals i que ens permeten ser un referent i un mirall de treball a tots els nivells.

Vine i descobreix els beneficis de la natació i desenvolupa les habilitats necessàries per competir al més alt nivell.

CATEGORIES

- **Equips de base:** Per a nedadors/es que vulguin iniciar-se en el món de la natació competitiva.
- **Equips superiors:** Per a esportistes avançats que volen perfeccionar les seves habilitats i competir a nivells més alts.
- **Equip salut:** Per esportistes que volen continuar realitzant aquest magnífic esport amb menys exigència horària i més adaptada a les necessitats individuals.
- **Natació adaptada:** Per a esportistes amb necessitats especials, adaptant-nos a cada edat i nivell.

ENFOCAMENT COMPETITIU

- **Entrenament Tècnic:** Programes dissenyats per assolir el màxim potencial.
- **Sessions Especialitzades:** En tècnica, estratègia de competició i preparació física específica.

Treball conjunt amb l'Escola de Formació Esportiva del CNB per dotar els esportistes de més recursos, garantint un desenvolupament ric i complet..



WATERPOLO

La nostra secció de waterpolo ofereix una experiència enriquidora per a jugadors i jugadores de totes les edats i nivells, amb un enfocament especial en la competició. Amb un palmarès destacat que inclou 1 Copa i 1 Supercopa d'Europa, 2 Copes LEN, 59 Lligues i 8 copes del Rei espanyoles, entre altres títols, el nostre Club es posiciona com el més llorejat d'Espanya.

Descobreix els beneficis del waterpolo i desenvolupa les habilitats necessàries per competir al més alt nivell, seguint l'exemple d'un Equip Absolut que lluita per estar entre els primers llocs de la Lliga Nacional amb categories base que se situen en els primers llocs de les seves respectives lligues catalanes i campionats de Catalunya i d'Espanya.

CATEGORIES

- **Equips de base:** Per a joves jugadors i jugadores que volen començar en el món del waterpolo.
- **Equips superiors:** Per a esportistes avançats que volen perfeccionar les seves habilitats i competir a nivells més alts.
- **Waterpolo Adaptat:** Per a esportistes amb necessitats especials, adaptant-nos a cada edat i nivell.

ENFOCAMENT COMPETITIU

- **Entrenament tècnic:** Programes dissenyats per assolir el màxim potencial de cada jugador i jugadora.
- **Sessions especialitzades:** En tècnica, estratègia i preparació física específica per al waterpolo.

La nostra secció de waterpolo treballa conjuntament amb l'Escola de Formació Esportiva del CNB, dotant els esportistes de més recursos per garantir un desenvolupament ric i complet.

COM POTS UNIR-TE A NOSALTRES?

- **Contacta amb el director tècnic:** Obté informació i programa una cita (aplaza@cnb.cat).
- **Prova de nivell:** Determina les teves habilitats i establím el grup adequat.
- **Valoració final:** Confirmació del grup o equip més adient.





TRIATLÓ

La nostra secció de triatló ofereix una experiència completa i enriquidora per a triatletes de totes les edats i nivells, amb un enfocament especial en la competició. Descobreix els beneficis del triatló i desenvolupa les habilitats necessàries per destacar al més alt nivell, combinant la preparació física integral, entrenament en carrera, bicicleta, i aigües obertes, així com aspectes clau de seguretat viària i manteniment de la bicicleta.

CATEGORIES

- **Equips de base:** Per a les edats més joves i iniciants, amb un enfocament en l'aprenentatge dels fonaments del triatló, incloent-hi entrenament bàsic en carrera, ciclisme i natació, així com la introducció a la tècnica i la preparació física.
- **Equips superiors:** Per a triatletes més avançats, amb entrenaments intensius en cada disciplina del triatló, així com estratègies de competició i preparació física específica per afrontar competicions de nivell superior.

ENFOCAMENT COMPETITIU

- **Entrenament físic:** Programes dissenyats per millorar la força, resistència amb sessions específiques per cada disciplina del triatló.
- Entrenament específic carrera: Sessions enfocades en tècnica, velocitat i estratègia de carrera.
- **Entrenament específic en bicicleta:** Inclou sessions en carretera i entrenament indoor amb èmfasi en tècnica, resistència i aspectes de seguretat vial.
- Entrenament de natació i en aigües obertes.

Treballem conjuntament amb l'Escola de Formació Esportiva del CNB per dotar els esportistes de més recursos, garantint un desenvolupament ric i complet en totes les àrees del triatló.

COM POTS UNIR-TE A NOSALTRES?

- **Contacta amb el director tècnic:** Obté informació i programa un cita (triatlo@cnb.cat).
- **Prova de nivell:** Determina les teves habilitats i establirem el grup adequat.
- **Valoració final:** Confirmació del grup o equip més adient per a les teves necessitats i objectius.



KARATE

De 5 A 13 anys

La pràctica del Karate-Do ens ensenya a equilibrar el cos i la ment, combinant defensa personal i millora física. A través dels moviments precisos i l'estudi dels kata, ens endinsem en el camí del Do, la via espiritual que ens guia cap a l'autoconeixement.

Uneix-te a nosaltres i transforma la teva vida amb el Karate-Do, desenvolupant força interior i pau mental mentre aprens a defensar-te i millores la teva condició física.

DIES

HORARIS

Dilluns, dimecres i divendres

18.15h a 19h

PREU MENSUAL

Socis: 38,80€ | No socis: 51,60€

Cap de les disciplines inclou la llicència federativa de caràcter obligatori. Matricula 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 es pot iniciar cap activitat sense confirmació del Sensei.
- | En totes les sessions infantils el/a tutor/a legal ha d'estar presents a l'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 aquest 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).





NATACIÓ ARTÍSTICA

Promociona la teva passió per l'aigua amb la nostra Secció de Natació Artística!

La nostra secció de natació artística ofereix un desenvolupament molt enriquidor per a nedadors i nedadores de totes les edats i nivells, amb un enfocament especial en la competició.

Descobreix els beneficis d'aquesta disciplina i desenvolupa les habilitats necessàries per destacar en un esport aquàtic de gran riquesa, on treballaràs la coordinació, la flexibilitat, la força, el ritme i l'expressió artística.

CATEGORIES

- **Equips de base:** Per a les edats més joves i iniciants, amb un enfocament en l'aprenentatge de les tècniques bàsiques i el desenvolupament de la coordinació i expressió corporal.
- **Equips superiors:** Per a nedadors i nedadores més avançats, amb entrenaments intensius en tècnica i rutines per a competicions.

ENFOCAMENT COMPETITIU

- **Entrenament tècnic:** Programes dissenyats per assolir el màxim potencial en tècnica i impressió artística.
- **Sessions especialitzades:** Inclouen tècnica avançada, treball de rutines, preparació física específica, treball en sec, salt amb llit elàstic i treball de la flexibilitat.

Treballen conjuntament amb l'Escola de Formació Esportiva del CNB per dotar els esportistes de més recursos, garantint un desenvolupament ric i complet.

COM POTS UNIR-TE A NOSALTRES?

- **Contacta amb el director tècnic:** Obté informació i programa un cita (ealberti@cnb.cat).

UNEIX-TE A NOSALTRES I FES EL PRIMER PAS CAP A L'EXCEL·LÈNCIA EN LA NATACIÓ ARTÍSTICA!



SALTS DE TRAMPOLÍ

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.

GRUP PETITS (2018 - 2012)

DIES	HORARIS
Dimarts, dijous i divendres	18h a 19:30h

PREU MENSUAL MÍNIM 6 ALUMNES

Socis: 71€ | No socis: 89€

GRUP GRANS (2013 - 2006)

DIES	HORARIS
Dimarts, dimecres i dijous	17:30h a 19:30h

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





PILOTA

La nostra secció de pilota ofereix una experiència completa per a jugadors i jugadores de totes les edats i nivells. Les instal·lacions del Club compten amb un frontó de 36 m., que permet practicar diverses modalitats com pilota a mà, pala curta, paleta o raqueta; un frontó de 21 m. per a joc a mà i amb raqueta; dues pistes de 10 m. que permeten jugar a mà i amb raqueta; i un frontó petit, conegut com la gàbia, ideal per jugar a mà i, de vegades, amb raqueta.

Actualment, la secció de pilota destaca en diferents campionats europeus, nacionals i regionals, amb especial èxit en les modalitats de pala curta i paleta. Descobreix els beneficis de la pilota i desenvolupa les habilitats necessàries per competir al més alt nivell, combinant tècnica, preparació física i estratègia específica per a cada modalitat.

COM POTS UNIR-TE A NOSALTRES?

- **Contacta amb el director tècnic:** Obté informació i programa una cita amb el Responsable de Pilota (agustinbrugues@gmail.com)
- **Prova de nivell:** Determina les teves habilitats i establim el grup adequat.
- **Valoració final:** Confirmació del grup o equip més adient per a les teves necessitats i objectius.





Club Natació Barcelona

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