


The background is a vibrant, teal-colored underwater scene. It is filled with numerous small, white bubbles of various sizes, some of which are in sharp focus while others are blurred. Light rays or sunbeams are visible, creating a shimmering effect throughout the water. The overall atmosphere is clean, fresh, and serene.

**Minswim**

SWIMMING WELLNESS CENTER





A Minswim tenim com a objectiu ajudar a la millora del benestar de les persones, oferint activitats físiques dissenyades per nivells d'intensitat i d'aquesta manera poder arribar a cada tipus de persona.

La piscina és 100% ecològica, de depuració salina i lliure de productes químics.

La nostra escola de natació és únicament d'aprenentatge, per aquesta raó només agafem nens i nenes a partir dels 18 mesos, edat ideal en la que els nadons agafen força a les cames i els hi permet una millor coordinació i equilibri.

### Grups per nivells, no per edats.

Cada nen/a és un mon. Això fa que uns alumnes progressin més ràpidament que d'altres. Aquest sistema ens permet que segueixin progressant sense importar l'edat que tinguin.

### Grups reduïts

Màxim 5 alumnes per grup i professor, dedicant així, més temps a cada nen/a i evitant la saturació de l'espai aquàtic.

### Professor sempre dins de l'aigua

Intentant treure el millor de cada alumne, els professors estan permanentment amb ells dins l'aigua. Així poden corregir-los, donar-los confiança i interactuar amb ells de la millor forma possible.

### Mètode

En els cursos de natació tradicionals, es treballa a l'aigua entre un 30% i un 40% del temps total que dura la classe. Nosaltres hem ideat un mètode en el qual l'alumne treballa a l'aigua el 100% d'aquest temps.



	<b>MINSWIM SCHOOL</b>	<b>A/G</b>	<b>PROFESSORS</b>	<b>DURADA</b>	<b>HORARIS</b>
1	— Nivells 0, 1, 2, 3, 4, 5, 6	5	1	30 min	De 16:00 a 19:00
2	— Nivell 7	8-10	2	30 min	De 17:00 a 19:00
3	— Cardiostyle (nivells 8, 9 i 10)	8-10	1	45 min	De 19:00 a 20:30
4	— Adults	6	1	45 min	A consultar

## Preu

	<b>INDIVIDUAL</b>	<b>2 GERMANS</b>	<b>3 GERMANS</b>
1	— 52,00 €	50,00 €	47,00 €
2	— 52,00 €	50,00 €	47,00 €
3	— 47,00 €	45,00 €	43,00 €
4	— 52,00 €		

# Minswim

## > active

Minswim Active engloba tot un conjunt d'activitats dirigides dissenyades per nivells d'intensitat, essent una estrella (\*) la intensitat més baixa i cinc estrelles (\*\*\*\*\*) la més alta.

Les activitats s'emmarquen dins d'un horari establert, tant les activitats que es realitzen a la piscina com les que es fan a la sala.

**Pots triar l'horari que més et convingui (matí, migdia, tarda o integral) i dins d'aquesta elecció podràs venir a totes aquelles activitats que desitgis.**

A més, podràs utilitzar els carrils de natació lliure que hi hagin disponibles dins el teu horari.

## Preu

**HORARI MATÍ**  
7:00 A 12:00

**HORARI MIGDIA**  
12:00 A 16:00

**HORARI TARDA**  
19:00 A 22:00

**INTEGRAL**

57,00 €

51,00 €

57,00 €

68,00 €

	<b>INTENSITAT (1-5)</b>	<b>LLOC</b>	<b>EXPLICACIÓ</b>
<b>AQUAGYM</b>	**	Piscina	<b>Exercicis analítics on participa tot el cos, acompanyats de suport musical.</b>
<b>AQUADANCE</b>	**	Piscina	<b>Exercicis cardiovasculars a l'aigua al ritme de coreografies musicals.</b>
<b>AQUAFITNESS</b>	***	Piscina	<b>Exercicis de força - resistència amb material de suport on es tonifica tot el cos al ritme de la música.</b>
<b>AQUASWIM</b>	****	Piscina	<b>Sessió amb música que combina exercicis d'Aquagym amb exercicis de natació. L'objectiu principal és la millora cardiovascular i la resistència.</b>
<b>FIT &amp; SWIM</b>	*****	Piscina	<b>Combinació d'exercicis de força amb exercicis de natació. Activitat de gran demanda energètica on predomina el treball cardiovascular i de força.</b>
<b>GO SWIMMING</b>	*****	Piscina	<b>Exercicis de natació amb material de suport on es neden grans distàncies i on predomina el treball cardiovascular.</b>
<b>YOGA</b>	*	Sala	<b>Sessions que combinen el moviment articular i els estiraments musculars amb exercicis de respiració i relaxació.</b>
<b>PILATES</b>	**	Sala	<b>Sessió d'entrenament que uneix el dinamisme i la força muscular amb el control mental, respiració i relaxació.</b>
<b>HIPOPRESSIUS</b>	**	Sala	<b>Sessió d'entrenament focalitzat en el treball de la zona abdominal, glutis i cadera.</b>
<b>ACTIVE WELLNESS</b>	***	Sala	<b>Exercicis de força, flexibilitat i equilibri. L'objectiu principal és aconseguir una millora funcional del cos.</b>
<b>GAC</b>	***	Sala	<b>Sessió on es tonifiquen Glutis, Abdominals i Cames. Té com a objectiu aconseguir un ventre més pla, una cintura més definida i enfortir cames i glutis.</b>
<b>DANCE</b>	****	Sala	<b>Sessions amb música on el treball cardiovascular és el protagonista mitjançant coreografies</b>





## Nit

H	DILLUNS		DIMARTS		DIMECRES		DIJOUS		DIVENDRES	
	PISCINA	SALA	PISCINA	SALA	PISCINA	SALA	PISCINA	SALA	PISCINA	SALA
19.00 a 19.45				GAC ***		ACT WELL ***				
19.45 a 20.15		ACT WELL ***	GO *****	Dance ***	AQF ***	Hipo **		AQF ***		GO *****
20.30 a 21.15	AQF ***		AQG **	GAC ***	Fit & Swim *****	Pilates **		Fit & Swim *****		

## H Natació lliure

7.00 a 9.30

11:00 a 16.00

# Minswim salut ✓

Minswim Salut engloba dos tipus d'activitats de baix impacte tant en sala com en piscina on el que es busca és l'activació i treball global del cos. Va destinada a persones de la tercera edat que volen cuidar-se i realitzar activitat física de manera moderada.

	INTENSITAT (1-5)	LLOC	EXPLICACIÓ	
<b>AQUA ACTIVA</b>	*	Piscina	Sessions aquàtiques d'activació muscular on la ingravidesa de l'aigua ens permet realitzar un gran ventall d'exercicis beneficiosos pel nostre cos.	45,00 €
<b>POSTURAL TRAINNG</b>	*	Sala	Sessions on l'objectiu és tornar al cos la seva funcionalitat articular, millorant la postura i prevenint enfermetats degeneratives i aliviant dolors a les articulacions.	

## Matí

H	DILLUNS		DIMARTS		DIMECRES		DIJOUS		DIVENDRES	
	PISCINA	SALA	PISCINA	SALA	PISCINA	SALA	PISCINA	SALA	PISCINA	SALA
9.30 a 10.15		PT *								
10.15 a 11.00			AA *		AA *		AA *			

# Minswim fisio

L'Aquafisio son sessions aquàtiques en grups de màxim 6 persones, dissenyades i supervisades per un fisioterapeuta aquàtic i destinades a persones amb algun tipus de patologia corporal o cerebral (hèrnies, fibromialgia, ictus, accidents, etc).

És imprescindible presentar l'informe o diagnòstic mèdic abans de la primera sessió.

Al ser sessions molt personalitzades, s'enmarquen en un horari establert on sempre coincideix dia i hora setmanal.

## **Preu mensual**

---

**1 DIA / SETMANA**

---

52,00 €

---

**2 DIES / SETMANA**

---

84,00 €

---

tel.  
972 53 44 52  
email.  
[hola@minswim.com](mailto:hola@minswim.com)  
www.  
[minswim.com](http://minswim.com)

