



ACTIVITATS DIRIGIDES/ESPORTIVES TEMPORADA 2026-2027

SECCIONS ESPORTIVES, ESCOLA AQUÀTICA, ESCOLA DE WATERPOLO, ESCOLA DE TENNIS, CURSETS, ACTIVITATS DIRIGIDES/FITNESS, CLASSES PARTICULARS, RESERVA D'ESPais, AVANTATGES PER ALS SOCIS, JORNADES/ACTIVITATS I ESDEVENIMENTS



NATACIÓ - WATERPOLO - TENNIS - ATLETISME - TRIATLÓ - PÀDEL - FITNESS - ACTIVITATS DIRIGIDES - PÀDEL - CURSETS - CLASSES PARTICULARS



CLUB NATACIÓ OLOT

AVINGUDA DE PERE BADOSA, S/N, 17800 OLOT (GIRONA) TELÉFON 972 26 20 28 - WWW.CNOLOT.CAT

Benvolguts socis, esportistes i amics del Club Natació Olot,

Comencem una nova temporada amb la il·lusió de continuar fent créixer el nostre Club, un espai de trobada, esport i convivència que és possible gràcies a totes les persones que en formeu part.

La temporada 2026-2027 arriba amb noves propostes, activitats per a totes les edats i la voluntat de seguir millorant els nostres espais i serveis perquè tothom pugui gaudir d'una experiència cada vegada més completa al Club. També ens esperen nous reptes, esdeveniments i moments per compartir que ens permetran continuar reforçant el sentiment de pertinença i la vida social i esportiva de la nostra entitat.

Al Club Natació Olot creiem en l'esport com una eina de creixement personal, de salut i de cohesió. Per això, continuarem treballant per oferir-vos un entorn viu, dinàmic i inclusiu, on cadascú pugui trobar el seu espai.

Gràcies per la vostra confiança i per continuar fent Club dia rere dia. Us animem a viure aquesta nova temporada amb nosaltres i a seguir escrivint, plegats, la història del Club Natació Olot.

Ens espera un any ple d'activitat, il·lusió i nous reptes. Comencem-lo junts!

Gemma Soy i Juanola

Presidenta del Club Natació Olot

Olot, juny de 2026



BENVINGUDA DE LA PRESIDENTA



1. INSCRIPCIONS/NORMATIVA

TEMPORADA 2026-2027



CLUB NATACIÓ OLOT

AVINGUDA DE PERE BADOSA, S/N, 17800 OLOT (GIRONA) TELÉFON 972 26 20 28 - WWW.CNOLOT.CAT

INSCRIPCIONS/CALENDARI TEMPORADA 2026-2027

PER INTERNET DES DE L'ÀREA PRIVADA DEL SOCI A WWW.CNOLOT.CAT

SECCIONS ESPORTIVES

	INICI ACTIVITAT
SECCIÓ D'ATLETISME	27/JUL/2026
SECCIÓ DE NATACIÓ (ALEVÍ/INFANTIL/JÚNIOR/ABSOLUT)	31/AGO/2026
ESCOLA AQUÀTICA (INICIACIÓ/PREBENJAMÍ/BENJAMÍ)	14/SET/2026
SECCIÓ I ESCOLA DE WATERPOLO	31/AGO/2026
SECCIÓ DE TRIATLÓ	31/AGO/2026
SECCIÓ DE NATACIÓ (MÀSTER)	14/SET/2026
SECCIÓ DE TENNIS	9/SET/2026
SECCIÓ DE PÀDEL	2/SET/2026

ACTIVITATS DIRIGIDES/ESCOLA DE TENNIS/CURSETS

ACTIVITATS DIRIGIDES/ESCOLA DE TENNIS/CURSETS	INSCRIPCIONS	SOCIS	NO SOCIS	INICI ACTIVITAT
ACTIVITATS DIRIGIDES	8 /JUL/2026		17/JUL/2026	14/SET/2026
ESCOLA DE TENNIS	8/JUL/2026		17/JUL/2026	14/SET/2026
CURSETS D'AIGUA	8/JUL/2026		17/JUL/2026	14/SET/2026

! La contractació/realització de les activitats/cursets del CN Olot implica l'acceptació completament de la normativa vigent. Per a més informació, podeu contactar amb les oficines del Club.



1. NORMATIVA ACTIVITATS/CURSETS

1.1 Les inscripcions es faran només per Internet des de l'Àrea Privada del soci a www.cnolot.cat, a partir de les 8.00 h i segons el calendari establert. Qualsevol persona que tingui dificultats amb les inscripcions, podrà rebre suport durant el procés telefònicament, o presencialment a les oficines del Club.

1.2 Per formalitzar qualsevol inscripció caldrà presentar la documentació requerida a través d'Internet, en cas contrari, la inscripció podrà ser anul·lada.

1.3 Caldrà mantenir els dies i l'horari escollits durant tota la temporada.

1.4 Les activitats, cursets, etc. disposen d'un nombre de places limitades.

1.5 El Club es reserva el dret de modificar o anul·lar les activitats i els horaris per motius tècnics, organitzatius, d'aforament o en funció de les necessitats de les instal·lacions.

1.6 La responsabilitat mèdica de la pràctica esportiva correspon exclusivament a l'usuari.

1.7 Per realitzar les activitats/cursets caldrà fer la contractació de l'assegurança obligatòria (4 €).

1.8 Els cursets de natació per a nadons, mainada (ones i taurons-juvenils), escola aquàtica (nivells blanc, groc i taronja), i tennis (iniciació), seguiran el calendari escolar.

1.9 En els cursets de natació per a la mainada i de l'escola aquàtica queden exemptes de passar la prova les persones a qui ja s'ha comunicat el seu nivell i els nascuts els anys 2023 i 2024 (nascuts fins al 30 de juny de 2024). Abans de fer la inscripció, caldrà que el cursetista conegui el seu nivell.

1.10 Per a poder fer el curset per a embarassades caldrà presentar en el moment de formalitzar la inscripció un document de la llevadora que certifiqui que no hi ha cap impediment per poder practicar aquesta activitat aquàtica.

1.11 En els cursets de natació per a nadons, el pare o la mare (només un per cursetista) acompanyaran el nadó dins l'aigua, i els monitors proposaran diferents exercicis utilitzant material variat i adaptat a cada activitat.

1.12 En els cursets de natació per a nadons (a partir dels 12 mesos), mainada (ones i taurons-juvenils), escola aquàtica (nivells blanc, groc i taronja), cal portar el casquet de bany del CN Olot. Si no el teniu, el podeu adquirir a les oficines del Club.

1.13 Els cursetistes/usuaris NO SOCIS amb cursets en actiu durant la temporada d'hivern 2026-2027 tindran opció a gaudir d'un xec regal d'un mes per descobrir el Club (piscines, sala fitness i activitats dirigides). El xec regal gratuït només es podrà fer servir una vegada per persona, excloent la seva utilització els mesos de juny, juliol i agost. La participació en les activitats dirigides quedarà supeditada a la disponibilitat del moment.

1.14 Les baixes s'han de fer per escrit, enviant un correu electrònic a secretaria@cnolot.cat, abans de finalitzar el mes. En cas contrari, es cobrarà el rebut del mes pertinent.

1.15 No és permès fer fotografies o vídeos a les instal·lacions.

1.16 Durant les activitats aquàtiques, per norma general, no està permès l'accés a familiars, etc. a la platja de les piscines (sala d'aigües, competició, etc.), excepte en jornades de portes obertes.



La contractació/realització de les activitats/cursets del CN Olot implica l'acceptació completament de la normativa vigent. Per a més informació, podeu contactar amb les oficines del Club.

2. NORMATIVA SECCIONS ESPORTIVES

2.1 Tots els esportistes de la temporada anterior rebran un formulari de presentació de documentació, que caldrà omplir i enviar si es vol continuar formant part de les seccions durant la temporada 2026-2027.

2.2 La sol·licitud d'inscripcions per als nous esportistes es faran enviant un correu electrònic amb els directors tècnics de les seccions pertinents:

NATACIÓ: Jaume Fontdevila [dtnatacio@cnolot.cat]; **WATERPOLO:** Jan Ibern [waterpolo@cnolot.cat];
TENNIS: Xevi Garcia [tennis@cnolot.cat]; **ATLETISME:** Pol Espinosa [atletisme@cnolot.cat];
TRIATLO: Ernest López [triatlo@cnolot.cat].

2.3 Tots els esportistes han de fer la revisió mèdica esportiva obligatòria cada 2 anys.

2.4 La responsabilitat mèdica de la pràctica esportiva correspon exclusivament a l'esportista.

2.5 La llicència federativa pertinent és obligatòria per formar part de la secció. També és necessària per als nedadors prebenjamins i benjamins de l'escola aquàtica.

2.6 Els esportistes que no són socis han de pagar obligatòriament el carnet de **SOCI ESPORTISTA**, que es cobra mensualment (JOVE fins a 17 anys - ADULT a partir de 18 anys), que també permet utilitzar els espais del Club amb les mateixes condicions d'ús dels socis.

2.7 L'abonament de la quota de les seccions esportives, també dels nedadors prebenjamins i benjamins de l'escola aquàtica, correspon a l'import anual dividit en 12 mensualitats a l'any, i caldrà pagar-ho independentment dels mesos realitzats. Excepte iniciació de l'escola aquàtica i iniciació i competició de la secció de tennis.

2.8 És obligatori que els esportistes portin l'equipament oficial i reglamentari del Club a les competicions i esdeveniments institucionals i esportius de l'entitat. Tant l'equipament tècnic i de competició com el xandall de vestir.

2.9 Els esportistes de les seccions (a partir de 16 anys) podran accedir a la sala de fitness i musculació per a fer-ne ús, sempre condicionat segons l'ocupació de l'espai.

2.10 Les seccions esportives de natació (iniciació, prebenjamí, benjamí, aleví, infantil, júnior-absolut, màster, natació esportiva), waterpolo, tennis (competició), pàdel, atletisme i triatló, tindran uns horaris d'entrenament diferents per les festes de Nadal, Setmana Santa i l'estiu.

2.11 Els waterpolistes nascuts fins a l'any 2013 (inclòs) també han de formar part de la secció de natació, en la categoria que li correspongui.

2.12 Els esportistes que practiquin natació i waterpolo, atletisme i triatló, se'ls aplicarà un descompte del 50% en l'import de la quota de la segona secció.

2.13 Per formalitzar la inscripció als grups de competició de la secció de tennis caldrà passar una prova de nivell amb l'equip tècnic.

2.14 No és permès fer fotografies o vídeos a les instal·lacions.

2.15 Durant les activitats aquàtiques, per norma general, no està permès l'accés a familiars, etc. a la platja de les piscines i a les grades (sala d'aigües, competició, etc.), excepte en jornades de portes obertes.



La contractació/realització de les seccions esportives implica l'acceptació completament de la normativa vigent. Per a més informació, podeu contactar amb les oficines del Club.

3. NORMATIVA GIMNÀS

3.1. Normativa general

- 3.1.1 El tècnic de la sala és el màxim responsable del compliment de la normativa i la gestió dels espais. En el cas d'incompliment de la normativa, suposarà l'aplicació del règim intern del Club.
- 3.1.2 Cal mantenir una actitud cordial tant amb el tècnic com amb la resta d'usuaris.
- 3.1.3 La responsabilitat mèdica de la pràctica esportiva correspon exclusivament a l'usuari.
- 3.1.4 Cal anar equipat amb roba i calçat esportiu que estiguin nets.
- 3.1.5 Cal fer ús de la tovallola per garantir una bona higiene, tant per l'usuari com per al material.
- 3.1.6 Cal tenir cura del material. Després de fer-ho servir, tornem-lo al seu lloc corresponent.
- 3.1.7 Cal deixar les pertinences als espais habilitats a la sala de fitness i musculació, o d'activitats dirigides.
- 3.1.8 Cal dur a terme l'activitat de forma prudent, procurant no alterar l'ambient de la sala. No alcem la veu ni cridem. Respectem el benestar de tots els usuaris.
- 3.1.9 No està permesa l'entrada d'ampolles de vidre ni de menjar. Mantinguem netes i segures les instal·lacions.
- 3.1.10 No és permès fer fotografies o vídeos a les instal·lacions.

3.2. Sala de fitness i musculació

- 3.2.1 L'edat mínima per poder accedir a la sala de fitness i musculació és de 16 anys. Els usuaris que tinguin 14 i 15 anys podran accedir a la sala acompanyats d'un major d'edat responsable.
- 3.2.2 La sala de fitness i musculació només podrà ser utilitzada pels socis abonats, abonats de les activitats dirigides (2 classes o més), esportistes del Club o els usuaris no socis amb tiquet corresponent o que s'acollin a les diverses promocions vigents.
- 3.2.3 Cal abandonar la sala de fitness i musculació amb la suficient antelació per sortir de les instal·lacions abans del seu tancament.
- 3.2.4 Cal fer ús de la tovallola per garantir una bona higiene, tant per a l'usuari com per al material. A la zona de càrdio, en cas de sudoració, s'ha de desinfectar la maquinària feta servir.
- 3.2.5 El temps màxim d'ús dels aparells de maquinària cardiovascular serà de 20 minuts en cas d'aglomeració d'usuaris.
- 3.2.6 Cal deixar les pertinences als bancs i lleixes situats a la sala de fitness i musculació.

3.3. Activitats dirigides

- 3.3.1 L'edat mínima per a participar en les activitats dirigides és de 16 anys, excepte en les que s'indiqui el contrari.
- 3.3.2 Si teniu cap dubte, abans d'iniciar una sessió, podeu demanar assessorament als tècnics.
- 3.3.3 Cal deixar les pertinences als espais habilitats a les sales d'activitats dirigides.
- 3.3.4 No està permesa l'entrada després de 5 minuts des de l'inici de l'activitat, per seguretat a l'hora de realitzar un bon escalfament i per respecte al tècnic i a les persones que han arribat puntuals.
- 3.3.5 Preguem tenir el mòbil apagat o en silenci durant la realització de les sessions.
- 3.3.6 Qui tingui contractada una o més activitats dirigides tindrà opció a provar-ne qualsevol altra una vegada de manera gratuïta.
- 3.3.7 En cas que no es pugui assistir a la classe cal anul·lar la reserva prèviament.



La contractació/realització de les activitats del gimnàs implica l'acceptació completament de la normativa vigent. Per a més informació, podeu contactar amb les oficines del Club.



2. SECCIONS ESPORTIVES/CURSETS

TEMPORADA 2026-2027



CLUB NATACIÓ OLOT

AVINGUDA DE PERE BADOSA, S/N, 17800 OLOT (GIRONA) TELÉFON 972 26 20 28 - WWW.CNOLOT.CAT

SECCIÓ DE NATACIÓ

L'objectiu de la secció de natació és la competició. L'estructura i el treball diari estan orientats a la formació integral de nedadors i nedadores des de les etapes més primerenques, en què es perfecciona la tècnica, fins a arribar a l'alt rendiment.

INICI: 31/AGOST/2026 FINAL: 30/JULIOL/2027

A l'estiu els horaris seran diferents.

GRUP	EDAT	DIA	HORARI	
ALEVÍ	Masculí-femení 2014-2015	Dilluns	17.45 h	19.45 h
		Dimarts i dijous	18.45 h	20.30 h
		Dimecres i divendres	17.00 h	19.30 h
		Dissabte	8.30 h	10.30 h
INFANTIL	Masculí-femení 2012-2013	Dimarts i dijous	6.00 h	7.45 h
		Dilluns, dimecres i divendres	16.00 h	19.30 h
		Dilluns	17.45 h	19.45 h
JÚNIOR/ABSOLUT	Masculí-femení a partir de 2007	Dimarts i dijous	16.00 h	19.00 h
		Dimarts i dijous	18.00 h	20.30 h
		Dissabte	8.00 h	10.30 h

➔ IMPORTANT! Les sessions dels Alevins dels dimecres i divendres inclouen una hora de físic (17.00 h a 18.00 h).

➔ IMPORTANT! Les sessions dels Infants i Júnior/Absoluts que inclouen físic són:
Dilluns, dimecres i divendres de 18.00 h a 19.30 h.
Dimarts i dijous de 18.00 h a 19.00 h.

PREUS MENSUALS TEMPORADA 2026-2027

GRUP	TARIFA	PREU	CARNET SOCI ESPORTISTA
ALEVÍ	SOCIS	43 €	0 €
INFANTIL	NO SOCIS	43 €	JOVE 32 €
JÚNIOR/ABSOLUT	SOCIS	43 €	0 €
	NO SOCIS	43 €	JOVE 32 € ADULT 43 €

SECCIÓ DE NATACIÓ

INICI: 14/SETEMBRE/2026 FINAL: 30/JULIOL/2027

A l'estiu els horaris seran diferents.

GRUP	EDAT	DIA	HORARI	
MÀSTER	Masculí-femení A partir de 2002 i anys anteriors	Dimarts	19.30 h	20.30 h

➔ IMPORTANT! Les edats són orientatives. L'esportista pot anar en un grup o un altre, segons el criteri del tècnic/monitor.

PREUS MENSUALS TEMPORADA 2026-2027

GRUP	TARIFA	PREU	CARNET SOCI ESPORTISTA
MÀSTER	SOCIS	37 €	0 €
	NO SOCIS	37 €	ADULT 43 €

Els màsters són nedadors experimentats que volen continuar entrenant i perfeccionant el seu nivell per continuar competint.

ESCOLA AQUÀTICA

INICI: 31 D'AGOST DE 2026 **FINAL:** 30 DE JULIOL DE 2027

GRUP	EDAT	DIA	HORARI	
INICIACIÓ *FINAL 18 DE JUNY DE 2027	Masculí-femení 2019-2020	De dimarts a divendres	17.45 h	19.15 h
PREBENJAMÍ	Masculí-femení 2018-2019	De dimarts a divendres	17.45 h	19.15 h
BENJAMÍ	Masculí-femení 2016-2017	Dilluns, dimarts i dijous	17.45 h	19.30 h
		Dimecres i divendres	18.00 h	20.00 h



IMPORTANT! Les edats són orientatives. El cursetista pot anar en un grup o un altre, segons el criteri del tècnic/monitor.



IMPORTANT! Les sessions dels Benjamins dels dimecres i divendres inclouen 45' de físic (18.00 h a 18.45 h).

PREUS MENSUALS TEMPORADA 2026-2027

GRUP	TARIFA	PREU	CARNET SOCI ESPORTISTA
INICIACIÓ	SOCIS	43 €	0 €
	NO SOCIS	43 €	JOVE 32 €
PREBENJAMÍ	SOCIS	43 €	0 €
	NO SOCIS	43 €	JOVE 32 €
BENJAMÍ	SOCIS	43 €	0 €
	NO SOCIS	43 €	JOVE 32 €

ESCOLA AQUÀTICA

Per aprendre els primers conceptes de la natació i continuar millorant les habilitats a l'aigua. L'objectiu és proporcionar un aprenentatge bàsic del domini aquàtic mitjançant activitats lúdiques de diversa naturalesa, per tal de descobrir i dominar els diferents estils i tècniques de la natació.



INICI: 14 DE SETEMBRE DE 2026 FINAL: 18 DE JUNY DE 2027

A escollir 1 o 2 sessions

GRUP	EDAT	DIA	HORARI	
BLANC	4 anys (edat orientativa)	De dilluns a divendres	17.15 h	17.55 h
		De dilluns a divendres	18.00 h	18.40 h
		Dissabte	10.30 h	11.10 h
GROC	5 anys (edat orientativa)	De dilluns a divendres	17.15 h	17.55 h
		De dilluns a dijous	18.00 h	18.40 h
		Dissabte	11.15 h	11.55 h
TARONJA	6 anys (edat orientativa)	De dimarts a divendres	18.00 h	18.40 h



IMPORTANT! Les edats són orientatives. El cursetista pot anar en un grup o un altre, segons el criteri del tècnic/monitor.

PREUS TEMPORADA 2026-2027

GRUP	TARIFA	1 SESSIÓ/SET	2 SESSIONS/SET
BLANC	SOCIS	42 €	58 €
	NO SOCIS	71 €	106 €
GROC	SOCIS	42 €	58 €
	NO SOCIS	71 €	106 €
TARONJA	SOCIS	42 €	58 €
	NO SOCIS	71 €	106 €

CURSETS DE NATACIÓ PER A LA MAINADA

INICI: 14 DE SETEMBRE DE 2026 FINAL: 19 DE JUNY DE 2027



Cursets de natació dedicats a l'aprenentatge aquàtic. Les Ones aprendran les primeres braçades a l'aigua, gaudint de la piscina i del medi aquàtic de la millor manera. Els Taurons-Juvenils continuaran desenvolupant els estils de natació, ampliant el seu domini aquàtic i perfeccionant la tècnica.

GRUP	EDAT	DIA	HORARI	
ONES	Nascuts el 2023 i fins al 30 de juny de 2024	Dilluns, dimecres i divendres	17.15 h	17.55 h
		De dilluns a divendres	18.00 h	18.40 h
		Dimecres	18.45 h	19.25 h
TAURONS/JUVENILS	A partir de 9 anys	Dilluns i dijous	18.45 h	19.25 h

PREUS MENSUALS TEMPORADA 2026-2027

GRUP	TARIFA	1 SESSIÓ/SET.	2 SESSIONS/SET.
ONES	SOCIS	42 €	58 €
	NO SOCIS	71 €	106 €
TAURONS/JUVENILS	SOCIS	42 €	58 €
	NO SOCIS	71 €	106 €

CURSETS PER A NADONS DE 3 A 30 MESOS

INICI: 14 DE SETEMBRE DE 2026 FINAL: 19 DE JUNY DE 2027

Adaptació al medi aquàtic durant els primers mesos. Acompanyats del pare, mare o tutor, podran gaudir junts dels beneficis de l'exercici a l'aigua, fet que millora el vincle afectiu entre pares i nadons, estimula el desenvolupament psicomotor i augmenta l'autoestima de l'infant, alhora que fomenta la relació amb altres nens.



EDAT	DIA	HORARI	
De 3 a 11 mesos	Dimarts	16.30 h	17.00 h
	Dijous	16.30 h	17.00 h
	Dissabte	10.00 h	10.30 h
De 12 a 18 mesos	Dimarts	17.00 h	17.30 h
	Dijous	17.00 h	17.30 h
	Dissabte	10.30 h	11.00 h
De 19 a 30 mesos	Dimarts	17.30 h	18.00 h
	Dijous	17.30 h	18.00 h
	Dissabte	11.00 h	11.30 h

PREUS MENSUALS TEMPORADA 2026-2027

TARIFA	1 SESSIÓ/SET
SOCIS	42 €
NO SOCIS	53 €

CURSET PER A EMBARASSADES

INICI: 14 DE SETEMBRE DE 2026 **FINAL:** 30 DE JUNY DE 2027

A partir de la 13a setmana de gestació

Dirigit a futures mares que desitgin gaudir dels beneficis que l'aigua proporciona abans del part: millora la circulació i la musculació, millora la pressió durant l'embaràs, i s'afavoreix la gestació en general. Es faran exercicis pelvians, de respiració, coordinació i relaxació a l'aigua.



Amb la col·laboració de l'equip de llevadores de l'Hospital Sant Jaume d'Olot, que afegiran una visió professional i tècnica al curs.



DIA	HORARI	
Dijous	12.00 h	13.00 h

PREUS MENSUALS TEMPORADA 2026-2027

TARIFA	1 SESSIÓ/SET
SOCIS	42 €
NO SOCIS	53 €



CURSETS PER A EMBARASSADES

CURSET DE NATACIÓ PER A ADULTS

INICI: 14 DE SETEMBRE DE 2026 FINAL: 18 DE JUNY DE 2027

A partir de 15 anys

Per Nadal i Setmana Santa, els horaris poden variar.

Cursets d'aprenentatge i tecnificació, adreçats a persones adultes que volen ampliar i millorar els seus coneixements i habilitats a l'aigua, a partir de tots els nivells. Es treballa per diferents nivells d'habilitat adaptats a cada persona per aconseguir un rendiment millor i assolir una tècnica adequada a l'aigua.

EDAT	DIA	HORARI	
INICIACIÓ	Dilluns, dimecres i divendres	19.15 h	20.00 h
PERFECCIONAMENT	Dilluns	7.45 h	8.35 h
		20.20 h	21.05 h
	Dimarts	6.45 h	7.35 h
		7.45 h	8.35 h
	Dimecres	20.20 h	21.05 h
+ METRES	Dilluns i dimecres	6.45 h	7.35 h

NIVELLS

INICIACIÓ

Per a qui tingui ganes d'aprendre a nedar o no ha nedit abans.

PERFECCIONAMENT

Per a qui vol millorar la seva tècnica i resistència a l'hora de nedar.

+ METRES

Adreçat a nedadors de nivell alt que volen incrementar la seva capacitat a l'aigua, amb l'objectiu de fer més distància, com vies braves, travessies no federatives o **sortides comunes al mar durant el mes de juny**.

PREUS MENSUALS TEMPORADA 2026-2027

TARIFA	1 SESSIÓ/SET.	2 SESSIONS/SET.
SOCIS	42 €	58 €
NO SOCIS	71 €	106 €

CLASSES PARTICULARS DE NATACIÓ

INICI: 14 DE SETEMBRE DE 2026 FINAL: 18 DE JUNY DE 2027

Els horaris són a convenir

Destinades a aquells que vulguin iniciar-se, millorar o perfeccionar les seves habilitats aquàtiques. Es disposarà d'un monitor personal dedicat exclusivament a l'usuari o grup.

PREUS TEMPORADA 2026-2027

Preus/sessió		
TARIFA	1 ALUMNE	2 ALUMNES
SOCIS	34 €	58 €
NO SOCIS	55 €	91 €

NATACIÓ TERAPÈUTICA/REHABILITACIÓ

INICI: 14 DE SETEMBRE DE 2026 FINAL: 18 DE JUNY DE 2027

Els horaris són a convenir

Per a persones que necessitin rehabilitació muscular, postural o amb necessitats especials, ja sigui en moments puntuals o de manera prolongada, el treball a l'aigua ofereix diversos beneficis per millorar la mobilitat. Es disposarà d'un monitor personal dedicat exclusivament a l'usuari.

PREUS TEMPORADA 2026-2027

Preus/sessió	
TARIFA	1 ALUMNE
SOCIS	36 €
NO SOCIS	57 €

*Els casos de llarga durada i/o problemes crònics podran acollir-se a un preu especial.

SECCIÓ DE WATERPOLO

Disciplina aquàtica que proporciona resistència a qui la practica, enforteix els músculs i perfecciona la mobilitat i la coordinació a l'aigua. Es tracta d'un esport amb molts beneficis per a la salut. Actualment, el Club compta amb diverses categories i combinats mixtes amb altres clubs de waterpolo enfocats a la competició.

INICI: 31/AGOST/2026 FINAL: 23/JULIOL/2027

A l'estiu els horaris seran diferents.

GRUP	EDAT	DIA	HORARI	
ESCOLA DE WATERPOLO	Masculí i femení 2017	Divendres	19.30 h	20.30 h
ALEVÍ - 1R INFANTIL	Masculí i femení 2014-2015-2016	Dilluns	19.45 h	21.00 h
		Divendres	19.30 h	20.30 h
2N INFANTIL - 1R CADET	Masculí 2012-2013 Femení 2013	Dilluns	19.45 h	21.45 h
		Dijous	19.15 h	21.30 h
		Divendres	19.30 h	21.00 h

INICI 31/AGOST/2026 FINAL 18/JUNY/2027

GRUP	EDAT	DIA	HORARI	
2N CADET/JUVENIL/ABSOLUT *FINAL CADETS 23/JULIOL	A partir de 2011 i anys anteriors	Dilluns	18.45 h	21.45 h
		Dimecres i dijous	18.30 h	21.30 h
		Divendres	19.00 h	21.45 h



SECCIÓ DE WATERPOLO

PREUS MENSUALS TEMPORADA 2026-2027

GRUP	TARIFA	PREU MENSUAL	CARNET SOCI ESPORTISTA
ESCOLA DE WATERPOLO	SOCIS	43 €	0 €
	NO SOCIS	43 €	JOVE 32 €
ALEVÍ	SOCIS	43 €	0 €
	NO SOCIS	43 €	JOVE 32 €
INFANTIL	SOCIS	43 €	0 €
	NO SOCIS	43 €	JOVE 32 € ADULT 43 €
CADET/JUVENIL/ABSOLUT	SOCIS	43 €	0 €
	NO SOCIS	43 €	JOVE 32 € ADULT 43 €



SECCIÓ DE TENNIS

El tennis és un esport molt complet que ajuda a desenvolupar la coordinació, l'agilitat i la concentració, alhora que fomenta valors com l'esforç, la constància i la superació personal. A l'escola de tennis aprendràs i gaudiràs d'aquest esport des dels primers cops de raqueta fins a perfeccionar la tècnica i el joc a pista, adaptant-nos al nivell i evolució de cada jugador/a.

INICI: 14/SETEMBRE/2026 **FINAL:** 18/JUNY/2027

GRUP	DIA	HORARI	
ESCOLA DE TENNIS: INICIACIÓ	De dilluns a divendres	17.30 h	19.15 h

INICI: 9/SETEMBRE/2026 **FINAL:** 18/JUNY/2027

GRUP	DIA	HORARI	
COMPETICIÓ	De dilluns a divendres	16.00 h	18.30 h
	De dilluns a divendres	18.30 h	20.30 h



SECCIÓ DE TENNIS

PREUS MENSUALS TEMPORADA 2026-2027

GRUP	TARIFA	1 SESSIÓ/SET.	2 SESSIONS/SET.	3 SESSIONS/SET.
ESCOLA DE TENNIS: INICIACIÓ	SOCIS	41 €	59 €	70 €
	NO SOCIS	78 €	113 €	139 €

GRUP	TARIFA	1 DIA/SET.	2 DIES/SET.	3 DIES/SET.	4 DIES O MÉS/SET.
COMPETICIÓ	SOCIS	49 €	56 €	59,5 €	63 €
	NO SOCIS	49 €	56 €	59,5 €	63 €

*Els NO socis també hauran d'abonar el carnet soci esportista per un import de 32€ (Jove) o 43€ (adult)



ESCOLA DE TENNIS ADULTS

A partir de 18 anys

Obert a participants de tots els nivells (iniciació, intermedi i perfeccionament), aquest curs està especialment adreçat als pares, mares i familiars dels alumnes de l'escola de tennis, així com a qualsevol altra persona interessada, tant si és sòcia del CN Olot com si no. L'objectiu del curs és millorar les habilitats tècniques i tàctiques dels participants, adaptant la metodologia a les necessitats i característiques de cada nivell.

INICI: 14/SETEMBRE/2026 **FINAL:** 17/JUNY/2027

PREUS TEMPORADA 2026-2027

			Preu/mensual
DIA	HORARI		PREU
Dijous	19.30 h	20.30 h	SOCIS
			35 €
			NO SOCIS
			65 €



CLASSES PARTICULARS DE TENNIS/PÀDEL

Els horaris són a convenir. Per a totes les edats

Poden ser classes individuals o en grups de fins a 3 persones

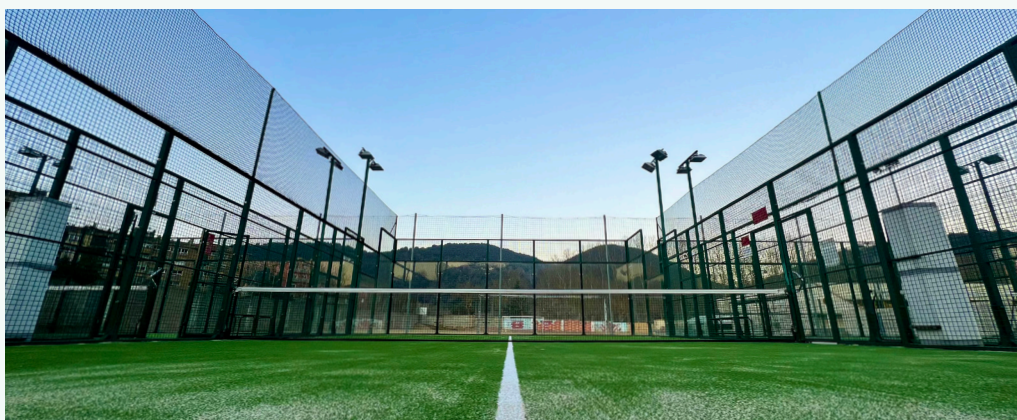
Classes particulars de tennis i pàdel per a persones i grups de totes les edats. Apreneu a iniciar-vos, perfeccionar o dominar aquests dos esports de raqueta i de pala.

INICI: 14/SETEMBRE/2026

PREUS TEMPORADA 2026-2027

Preus/sessió

TARIFA	1 ALUMNE	2 ALUMNES	3 ALUMNES
SOCIS	32 €	44 €	57 €
NO SOCIS	55 €	72 €	90 €



SECCIÓ DE PÀDEL

L'objectiu de la secció de pàdel del CN Olot és fomentar la passió per aquest esport per a poder competir. La secció compta amb un tècnic que guia els esportistes en un procés continu d'aprenentatge, per a poder gaudir del dia a dia practicant aquest esport de pilota i pala. Actualment, el club disposa únicament d'equip femení de pàdel per a dones majors de 18 anys que vulguin entrenar, millorar el seu nivell i competir.

➔ A més, el pàdel al CN Olot no només està pensat per a competir, ja que també és una manera de fomentar un estil de vida saludable, crear vincles socials i gaudir d'una activitat que combina diversió i esport. Aquesta filosofia es tradueix en un entorn on tothom pot gaudir del joc i millorar les seves habilitats alhora que es diverteix.

INICI: 2/SETEMBRE/2026 FINAL: 23/JULIOL/2027

GRUP	EDAT	DIA	HORARI	
TOTES LES CATEGORIES	A partir de 18 anys	Dimecres	18.00 h	21.00 h

*En funció del nombre d'inscripcions, es podrà habilitar un dia addicional d'entrenament.

PREUS MENSUALS TEMPORADA 2026-2027

GRUP	TARIFA	PREU MENSUAL	CARNET SOCI ESPORTISTA
TOTES LES CATEGORIES	SOCIS	37 €	0 €
	NO SOCIS	37 €	ADULT 43 €



SECCIÓ D'ATLETISME

Esport que, a través de diverses modalitats de cursa, aporta nombrosos beneficis al cos, com ara millorar les qualitats físiques i aprendre valors com la perseverança, l'esforç o la cooperació, entre d'altres. La secció està enfocada a la competició, mitjançant el perfeccionament de la tècnica i de l'estil.

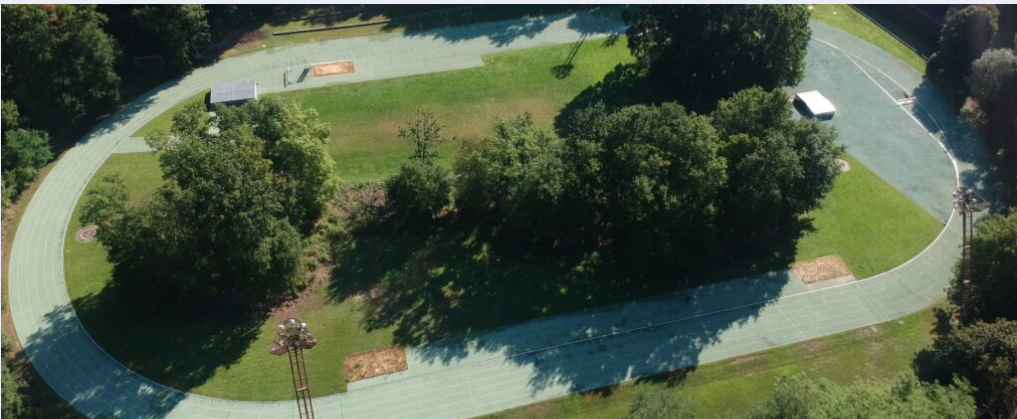
INICI: 27/JULIOL/2026 FINAL: 17/JUNY/2027

A l'estiu els horaris seran diferents.

GRUP	EDAT	DIA	HORARI	
GRUP 1	Totes les edats	Dilluns i dimecres	17.30 h	19.00 h
GRUP 2	Totes les edats	Dimarts i dijous	17.00 h	18.30 h

PREUS MENSUALS TEMPORADA 2026-2027

GRUP	TARIFA	PREU MENSUAL	CARNET SOCI ESPORTISTA	
TOTES LES CATEGORIES	SOCIS	37 €	0 €	
	NO SOCIS	37 €	JOVE 32 €	ADULT 43 €



SECCIÓ DE TRIATLÓ

Disciplina esportiva que agrupa els tres esports més practicats mundialment (natació, atletisme i ciclisme) en una mateixa prova. Pot semblar un esport dur i exigent, però amb la preparació adequada tothom pot gaudir d'aquesta disciplina, perquè la immensa majoria dels triatletes s'esforcen amb l'objectiu d'autosuperar-se.

➔ Actualment, es treballa amb l'aplicació Training Peaks de manera virtual, amb l'objectiu d'adaptar-se a les necessitats de cada esportista, perquè que puguin assolir els seus objectius d'entrenament.

INICI: 31/AGOST/2026 **FINAL:** 23/JULIOL/2027

GRUP	EDAT	DIA	HORARI	
TOTES LES CATEGORIES	A partir de 18 anys	Dilluns (atletisme)	19.00 h	20.30 h
		Dijous (natació)	6.30 h	8.00 h
		Resta d'entrenaments (segons es determini amb l'app Training Peaks)	A concretar	
TOTES LES CATEGORIES	De 14 a 17 anys	NOVETAT!		
		Dilluns i dimecres (atletisme)*	17.30 h	19.00 h
		Dijous (natació)	6.30 h	8.00 h
		Dia a concretar (natació)	A concretar	
		Resta d'entrenaments (segons es determini amb l'app Training Peaks)	A concretar	

*Els entrenaments es realitzaran conjuntament amb la secció d'atletisme.

PREUS MENSUALS TEMPORADA 2026-2027

GRUP	TARIFA	PREU MENSUAL	CARNET SOCI ESPORTISTA
TOTES LES CATEGORIES	SOCIS	37 €	0 €
	NO SOCIS	37 €	ADULT 43 €





3. ACTIVITATS DIRIGIDES/FITNESS

TEMPORADA 2026-2027



CLUB NATACIÓ OLOT

AVINGUDA DE PERE BADOSA, S/N, 17800 OLOT (GIRONA) TELÉFON 972 26 20 28 - WWW.CNOLOT.CAT



GRAELLA ACTIVITATS DIRIGIDES TEMPORADA 2026-2027

A partir del 14 de setembre de 2026

SEGUEIX-NOS A LES XARXES SOCIALS



@CNOLOTFITNESS



Troba l'última versió actualitzada de la graella escanejant el codi QR a www.cnoлот.cat

HORARIS ACTIVITATS DIRIGIDES DE SALA

A partir de 16 anys, excepte les indicades.
Les sessions de sala tenen una durada de 50 minuts, excepte les indicades.

	HORA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
MATI	7.00	S1 BODYPUMP		S1 POWER HBX		S3 FUNCIONAL
	7.00		S2 POWER CICLING	S3 IOGA	S2 POWER CICLING	
	8.00	S3 ABDOMINALS				S3 GLUTIS
	8.30	S1 PILATES	S2 CICLING VIRTUAL	S1 TONGIM	S1 HBX	S1 PILATES
	8.30	S2 CICLING VIRTUAL			S3 BALL LINEAL	S2 CICLING VIRTUAL
	9.30	S1 HBX	S1 ZUMBA		S1 ZUMBA	
	9.30	S2 CICLING		S2 CICLING		
	10.30	S1 ESTIRAMENTS	S1 CIRCL MOBILITY	S1 PILATES	S1 ESTIRAMENTS	S1 PILATES/HIPOPRESSIUS
	14.15	S3 FORÇA	S1 PILATES/HIPOPRESSIUS	S3 GLUTIS	S1 PILATES/HIPOPRESSIUS	S3 ABDOMINALS
	15.15		S2 CICLING VIRTUAL		S2 CICLING VIRTUAL	
MIGDIA	15.15		S3 FUNCIONAL		S3 FUNCIONAL	
	16.15	S2 CICLING VIRTUAL	S2 CICLING VIRTUAL	S2 CICLING VIRTUAL	S2 CICLING VIRTUAL	S2 CICLING VIRTUAL
	17.00				S3 GLUTIS	EX RUNNING TEAM (INICI 17:15)
	17.30	S1 PILATES		S1 PILATES/HIPOPRESSIUS	S1 PILATES	S1 PILATES
	17.30	S3 GAC			S3 GAC	
	18.00		S3 ABDOMINALS			
	18.30	S1 PILATES	S1 BODYPUMP	S1 PILATES	S3 STRONG	S1 ZUMBA
	18.30	S2 POWER CICLING	S2 CICLING	S2 CICLING VIRTUAL	S2 POWER CICLING	S2 CICLING
	18.30	S3 TONOHIT	S3 TONOHIT	S3 POWER STEPS	S1 ZUMBA	
	19.30	S1 ZUMBA	S3 IOGA	S1 ZUMBA	S1 BODYPUMP	
TARDA-VESPRE	19.30	S2 CICLING VIRTUAL	S1 POWER HBX	S2 CICLING		
	19.30	S3 FUNCIONAL		S3 FUNCIONAL	S3 ESTIRAMENTS	

MATI	HORA	DISSABTE
	9.30	S2 S1 COMBO (90 MIN.)



NOVETAT!

Sessions Express (30')

Consultar pàgina 31 del catàleg

S1 Sala 1 S2 Sala 2 S3 Sala 3 SF Sala fitness EX Exterior Intensitat baixa Intensitat mitjana Intensitat mitjana-alta

HORARIS ACTIVITATS DIRIGIDES D'AIGUA

A partir de 16 anys.
Les sessions d'aigua tenen una durada de 45 minuts.

HORA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
7.00	PE AIGUAGIM		PE AIGUAGIM		
8.30	PE AIGUAERÒBIC	PE AIGUAERÒBIC		PE AIGUAERÒBIC	
9.30	PE AIGUAGIM	PE AIGUAGIM	PE AIGUAGIM	PE AIGUAGIM	PE AIGUAGIM
15.15	PE AIGUAGIM		PE AIGUAGIM		PE AIGUAGIM
19.30	PE AIGUAERÒBIC	PE AIGUAZUMBA	PE AIGUAERÒBIC	PE AIGUAZUMBA	

PE Piscina ensenyament Intensitat baixa Intensitat mitjana Intensitat mitjana-alta



1. Les inscripcions de les activitats dirigides es fan des de l'APP del Club Natació Olot.

2. La sessió Running Team està disponible gratuïtament per a tots els abonats de la sala de fitness/musculació i activitats dirigides. No caldrà fer contractació/reserva.

3. En cas que no es pugui assistir a la sessió, cal anul·lar la reserva a través de l'APP del Club Natació Olot.

4. El Club es reserva el dret de modificar o anul·lar les activitats i els horaris per motius tècnics, organitzatius, en funció de les necessitats dels espais o de la climatologia.

5. Tothom que prengui part en aquestes activitats, accepta complir amb la normativa vigent i la informació descrita en els punts anteriors.

6. Les sessions express no estan incloses en la quota d'Activitats Dirigides. L'accés es realitza mitjançant el pagament de cada sessió individualment i no dona dret a una plaça fixa o recurrent.

ACTIVITATS DIRIGIDES

INICI: 14 DE SETEMBRE DE 2026 FINAL: 17 DE JULIOL DE 2027

Per Nadal i Setmana Santa, els horaris poden variar.



Sessions **SALUT**

L'àrea de salut està centrada en millorar el benestar físic i mental dels usuaris. Millora de la flexibilitat, la força muscular, la postura i la consciència corporal.

PILATES/HIPOPRESSIUS IOGA ESTIRAMENTS PILATES CIRCL MOBILITY



Sessions **TEAM** *Obertes i gratuïtes sense fer reserva per a tots els abonats de les AADD i sala de fitness.*

Són entrenaments guiats en grup reduït, dissenyats per treballar de manera específica diferents capacitats físiques com la força, la resistència, la potència o la mobilitat.

RUNNING TEAM



Sessions **CARDIO**

L'àrea de càrdio està dedicada a millorar la resistència cardiovascular i la capacitat aeròbica. El càrdio ofereix rutines dinàmiques i enèrgiques, i estan dissenyades per cremar calories i millorar la coordinació i l'equilibri.

CICLING

CICLING VIRTUAL

POWER CICLING

ZUMBA

STRONG

BALL LINEAL



Sessions **RENDIMENT**

Activitats dirigides que tenen com a objectiu millorar la condició física general a través de disciplines que treballen la força, la resistència i el control corporal. Enfocades a augmentar el rendiment físic de manera equilibrada i progressiva.

BODYPUMP

FUNCIONAL

GAC

TONOHIT

POWER STEPS

COMBO (90 MIN.)

HBX

POWER HBX

TONOGIM



Sessions **AIGUA**

Aprofitant la resistència i la flotabilitat de l'aigua es treballa el cos de manera efectiva. Es millora la força, la resistència cardiovascular, la mobilitat i el to muscular. Ideals per a persones de totes les edats i nivells.

AIGUAGIM

AIGUAERÒBIC

AIGUAZUMBA



Sessions **EXPRES** **NOVETAT!**

Sense plaça fixa. Vine quan vulguis i paga només les sessions que facis.

Entrenaments de 30 minuts en grup reduït (màxim 6 persones) enfocats al treball de força, abdominals o glutis. Sessions dinàmiques i efectives per complementar l'entrenament i millorar la condició física.

GLUTIS

FORÇA

ABDOMINALS

ACTIVITATS DIRIGIDES

INICI: 14 DE SETEMBRE DE 2026 **FINAL:** 12 DE JULIOL DE 2027

Per Nadal i Setmana Santa, els horaris poden variar.

Oferim una àmplia i variada programació d'activitats dirigides amb l'objectiu que tothom pugui trobar la sessió que més s'adequa a les seves necessitats, gràcies a les més de 70 combinacions horàries. Conjuntament amb l'equip de monitors-tècnics, s'ha preparat una nova programació i ampliació de serveis i noves activitats i sessions. No us perdeu la graella de la vigent temporada i gaudiu de les instal·lacions, practicant esport i fent salut al Club. Recordeu: el secret per aconseguir-ho és començar!

PREUS TEMPORADA 2026-2027

Preus mensuals

SOCIS	SOCIS	SOCIS	SOCIS	SOCIS
GRATUÏTA	29 €	39 €	47 €	8 €
MATRÍCULA	1 SESSIÓ/SET.	FINS A 3 SESSIONS/SET.	FINS A 5 SESSIONS/SET.	TIQUET PUNTUAL 1 SESSIÓ
25 €	46 €	56 €	70 €	8 € + ENTRADA ACCÉS
NO SOCIS	NO SOCIS	NO SOCIS	NO SOCIS	NO SOCIS



Els abonaments dels SOCIS de fins a 3 i 5 sessions a la setmana inclouen:

L'accés a la sala de fitness i musculació de dilluns a diumenge.
La garantia de poder reservar fins a 3 o 5 sessions/setmana.

A més, l'abonament dels SOCIS de fins a 5 sessions a la setmana inclou:

Accés a poder fer totes les activitats dirigides (sempre que quedin places lliures).



SESSIONS EXPRÉS

NOVETAT!

INICI: 14 DE SETEMBRE DE 2026 FINAL: 12 DE JULIOL DE 2027

Per Nadal i Setmana Santa, els horaris poden variar.

Oferim una nova proposta de Sessions Exprés pensada per complementar l'oferta d'activitats dirigides del Club. Són entrenaments de 30 minuts en grup reduït de màxim 6 persones, enfocats al treball de força, abdominals o glutis, ideals per a qui busca una sessió ràpida, intensa i efectiva.

Amb aquesta nova modalitat ampliem els serveis del Club per oferir més flexibilitat i opcions d'entrenament adaptades a cada persona.

PREUS TEMPORADA 2026-2027

SOCIS

8 €

PREU PER SESSIÓ

8 €

+ ENTRADA ACCÉS

NO SOCIS



Sessions **EXPRÉS**

Sense plaça fixa. Vine quan vulguis i paga només les sessions que facis.

Entrenaments de 30 minuts en grup reduït (màxim 6 persones) enfocats al treball de força, abdominals o glutis. Sessions dinàmiques i efectives per complementar l'entrenament i millorar la condició física.

GLUTIS

FORÇA

ABDOMINALS



Aquestes sessions **no comporten reserva de plaça fixa ni continuïtat**: es tracta d'un servei de pagament per sessió, on pots venir de manera puntual segons disponibilitat.



SALA DE FITNESS/MUSCULACIÓ

A partir de 16 anys

Els usuaris que tinguin 14 i 15 anys podran accedir a la sala acompanyats d'un major d'edat responsable

Disposen d'una sala de fitness i musculació equipada amb màquines que ofereixen ergonomia i facilitat d'ús per l'entrenament cardiovascular o de musculació. El fitness implica l'ús de les diferents màquines, pesos lliures i altre material que permeten treballar els músculs del cos. Trobareu el que necessiteu per treballar cada un d'aquests aspectes. Els tècnics de sala estan a disposició de tots els usuaris per assessorar-vos en l'ús de la maquinària i les rutines d'entrenament.

PREUS TEMPORADA 2026-2027

La quota de la sala de fitness/musculació es cobra a l'inici de cada trimestre natural

SOCIS	SOCIS	SOCIS
-24 ANYS 16,5 € +25 ANYS 18 €	-24 ANYS 12,5 € +25 ANYS 14 €	5,5 €
PREU MENSUAL HORARI COMPLET	PREU MENSUAL HORARI REDUÏT	ACCÉS PUNTUAL SALA 1 DIA
NO DISPONIBLE	NO DISPONIBLE	5,5 € + ENTRADA ACCÉS CLUB
NO SOCIS	NO SOCIS	NO SOCIS

HORARI COMPLET:

De dilluns a divendres: 6.30 h a 22.00 h

Dissabte: 7.30 h a 21.00 h

Diumenges i festius: 7.30 h a 15.00 h

HORARI REDUÏT I D'ACCÉS PUNTUAL:

De dilluns a divendres: 6.30 h a 17.30 h i de 20.30 h a 22.00 h

Dissabte: 7.30 h a 21.00 h

Diumenges i festius: 7.30 h a 15.00 h

NOVETAT!

*Per garantir la comoditat de l'aforament de la sala de fitness i musculació, els nous abonaments només es podran fer amb l'horari reduït. En cas de voler un abonament en horari complet, caldrà inscriure's a la **llista d'espera** fins que hi hagi places disponibles.



ENTRENAMENTS PERSONALS

A partir de 14 anys

Servei que consisteix en la contractació d'un dels nostres tècnics especialistes en fitness per dissenyar un programa d'entrenament, dur-lo a terme amb les seves correccions i millores, seguiment de la progressió física i adaptació del programa d'entrenament acord amb la progressió de l'usuari.



Per al desenvolupament d'aquesta activitat es podrà fer servir el material disponible a la sala de fitness i de musculació, sales d'activitats dirigides, i material exclusiu per la realització dels entrenaments. També es podrà disposar d'un espai individual per realitzar l'entrenament, sempre que el monitor ho cregui convenient.

PREUS TEMPORADA 2026-2027

Preus/sessió		
TARIFA	1 ALUMNE	2 ALUMNES
SOCIS	34 €	58 €
NO SOCIS	55 €	91 €

Vols una classe grupal a mida? Contacta amb nosaltres i t'informarem de totes les opcions disponibles.





4. AVANTATGES PER ALS SOCIS

TEMPORADA 2026-2027



CLUB NATACIÓ OLOT

AVINGUDA DE PERE BADOSA, S/N, 17800 OLOT (GIRONA) TELÉFON 972 26 20 28 - WWW.CNOLOT.CAT

AVANTATGES PER ALS SOCIS: FESTES D'ANIVERSARI

Exclusivament per a nens socis, fills de socis o nets de socis, nascuts del 2014 al 2020

Veniu al Club a celebrar un dia tan especial com és el vostre aniversari. Prepararem un dia adaptat a l'edat i nombre de participants, els seus gustos, aficions i preferències esportives, de manera que cada festa quedi en el record dels assistents. A més, posem a disposició dels infants monitors de lleure. Passeu un dia magnífic i superdivertit al Club Natació Olot perquè en tingueu un gran record... Per molts anys!

DIA	HORARI
Dissabte	16.00 h 19.00 h
Diumenge	10.00 h 13.00 h

Les festes d'aniversari inclouen 2 hores i 30 minuts d'activitats i 30 minuts de berenar o pica-pica. Els dissabtes a la tarda es fa berenar i els diumenges al matí, pica-pica. Durant aquest últim espai, les famílies poden accedir al bar per acompanyar els infants.

PREUS TEMPORADA 2026-2027

TARIFA	FINS A 10 NENS/ES	FINS A 20 NENS/ES	FINS A 30 NENS/ES	BERENAR (OPCIONAL)
SOCIS	165 €	260 €	350 €	6,5 € * Per nen

* Opcionalment, des del Club es pot gestionar el pastís d'aniversari, el gust és a escollir!

TARIFA	PASTÍS
SOCIS	23 € / PETIT 34 € / GRAN



AVANTATGES PER ALS SOCIS: CONVENIS DE COL·LABORACIÓ

Servei de fisioteràpia - Fisiocenter Albert Delos

Avinguda de Santa Coloma, 66, 17800 Olot (Girona)

Amb la voluntat de facilitar i promoure la pràctica esportiva, des del Club Natació Olot oferim als nostres socis i esportistes federats l'accés al servei de fisioteràpia a càrrec d'Albert Delos, fisioterapeuta de l'empresa Fisiocenter d'Olot.



L'Organització Mundial de la Salut (OMS) defineix la fisioteràpia com a l'art i la ciència del tractament mitjançant l'exercici terapèutic, la calor, el fred, el massatge, etc. A través de diverses proves es pot detectar l'afectació i força muscular, per determinar les capacitats funcionals, el moviment de les articulacions, etc. És per això que s'utilitzen diversos mètodes, actuacions i tècniques que curen, prevenen, recuperen i adapten a persones afectades amb patologies musculars, etc.

PREUS TEMPORADA 2026-2027

TARIFA	DESCOMpte
SOCIS	10 %
ESPORTISTES SECCIONS	20 %

CONTRACTACIÓ SERVEI



SOCIS: Contactant amb l'empresa i informant que sou socis del Club Natació Olot. [Email: info@fisiocenter.cat - Telèfon: 972 264 918].



ESPORTISTES SECCIONS CN OLOT: Contactant amb el director tècnic/primer entrenador de la secció.

FISIOCENTER
ALBERT DELOS

AVANTATGES PER ALS SOCIS: CONVENIS DE COL·LABORACIÓ

Servei d'odontologia - Clínica dental Serra-Marín

Carrer d'Antoni Llopis, 18, 17800 Olot (Girona)

Amb la voluntat de facilitar i promoure la pràctica esportiva, des del Club Natació Olot oferim als nostres socis i esportistes federats l'accés al servei d'odontologia a càrrec dels professionals, amb més d'11 anys d'experiència, de la Clínica dental Serra-Marín (Olot).

➔ Especialitzats en estètica dental, implants i ortodòncia. La clínica disposa de l'última tecnologia del sector que afavoreix la realització d'un tractament de qualitat i gran precisió, en unes instal·lacions modernes i un ambient agradable per tal que els pacients se sentin còmodes. Ofereixen un tracte de qualitat i personalitzat a les necessitats de cada pacient. Una boca i un somriure sans són clau per millorar la seguretat i l'autoestima. A la Clínica Dental Serra-Marín d'Olot es preocupen perquè qui els visitin aconseguixin els seus objectius i tinguin una salut bucodental perfecta.

PREUS TEMPORADA 2026-2027

TARIFA	GRATUÏT	DESCOMpte	DESCOMpte
SOCIS	Higiene bucodental amb tractament dental; visites de revisió generals i odontopediàtria; radiografies intraorals i extraorals	30% en blanquejaments dentals	15% en implants dentals i ortodòncia invisible
ESPORTISTES SECCIONS			

CONTRACTACIÓ SERVEI

➔ **SOCIS/ESPORTISTES SECCIONS CN OLOT:** Contactant amb l'empresa i informant que sou socis del Club Natació Olot. (Email: info@clinicadentalolot.cat - Telèfon: 972 280 896).



AVANTATGES PER ALS SOCIS: CONVENIS DE COL-LABORACIÓ

Servei de dietista i nutricionista - Ester Valencia Ramon

Carretera d'Olot, 43, 17857 Sant Joan les Fonts (Girona)

Amb la voluntat de facilitar i promoure la pràctica esportiva, des del Club Natació Olot oferim als nostres socis i esportistes federats l'accés al servei de la dietista i nutricionista Ester Valencia (Sant Joan les Fonts).



Amb més de 15 anys especialitzada en la nutrició, Ester Valencia proporcionarà un servei d'assessorament nutricional durant la temporada als socis i esportistes de les seccions esportives del Club. Aquest servei contribuirà a optimitzar el rendiment i garantir una alimentació adequada i adaptada a les necessitats específiques de cada secció, equip i esportista, i també fomentarà hàbits saludables i una cultura de benestar al Club entre els seus socis.

PREUS TEMPORADA 2026-2027

TARIFA	DESCOMPTE	DESCOMPTE
SOCIS	15 % Pack de tres visites (primera visita + dos de seguiment)	
ESPORTISTES SECCIONS	20 % Primera visita	10 % Sessions seguiment

CONTRACTACIÓ SERVEI



SOCIS/ESPORTISTES SECCIONS CN OLOT: Contactant amb l'empresa i informant que sou socis del Club Natació Olot. (Email: estervalencia6@gmail.com - Telèfon: 676 936 776).

ESTER
VALENCIA
RAMON



5. RESERVA D'ESPAIS

TEMPORADA 2026-2027



CLUB NATACIÓ OLOT

AVINGUDA DE PERE BADOSA, S/N, 17800 OLOT (GIRONA) TELÉFON 972 26 20 28 - WWW.CNOLOT.CAT

LLOGUER DE PISTES

El Club compta amb 4 pistes de tennis i 3 pistes de pàdel, aquestes últimes amb la gespa renovada, a disposició dels socis i usuaris per jugar partits, entrenar, etc.

PREUS TEMPORADA 2026-2027

LES RESERVES ES PODEN FER PER INTERNET A TRAVÉS DE L'ÀREA PRIVADA DEL SOCI A WWW.CNOLOT.CAT O TRUCANT PER TELÈFON A LES OFICINES DEL CLUB AL 972 26 20 28.

Preus per hora

SOCIS	SOCIS	SOCIS	SOCIS
4 €	6 €	14 €	16 €
PISTA DE TENNIS DIÛRN	PISTA DE TENNIS NOCTURN	PISTA DE PÀDEL DIÛRN	PISTA DE PÀDEL NOCTURN
4 € + ENTRADA ACCÉS	6 € + ENTRADA ACCÉS	14 € + ENTRADA ACCÉS	16 € + ENTRADA ACCÉS
NO SOCIS	NO SOCIS	NO SOCIS	NO SOCIS



LLOGUER PALA DE PÀDEL: 2 € (DURANT L'ESTONA DE RESERVA DE LA PISTA)



SERVEI D'ARMARIETS

El Club disposa d'un servei d'armariets disponible per a socis i usuaris, d'ús diari o de lloguer:

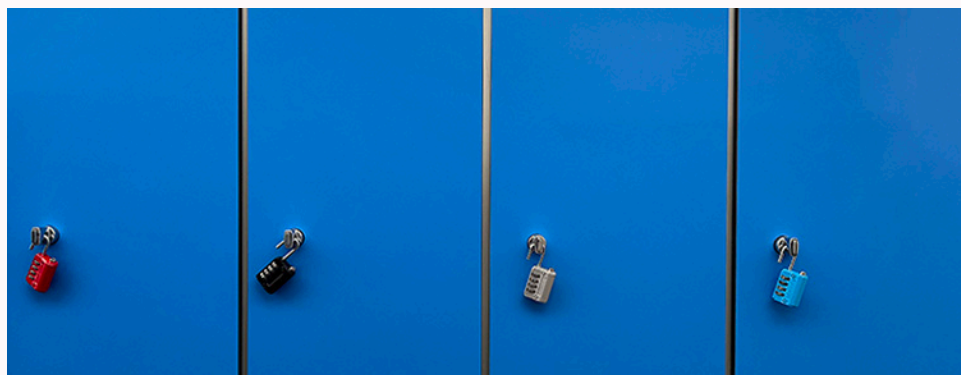
- ➔ **Ús diari (ús per a socis/usuaris):** Armariets gratuïts situats a prop de l'entrada principal del Club, per poder deixar les pertinences només durant l'estona en què s'estigui fent l'activitat. Cal que els seus usuaris portin cademat per tancar l'armariet. Al final de la jornada es retiraran tots els objectes que hi hagi.
- ➔ **De lloguer (ús exclusiu per a socis):** Armariets de pagament situats als vestidors i altres espais del Club, per poder deixar les pertinences sense haver d'emportar-s'ho cada dia a casa. Hi ha dos tipus d'armariets, grocs (mitjans) i blaus (grans), variant el seu preu. Cal fer la contractació del servei a les oficines del Club.

PREUS TEMPORADA 2026-2027

Contractació: Cal fer la sol·licitud a les oficines del Club o enviar un correu electrònic a secretaria@cnolot.cat. Si n'hi ha de disponibles, podeu disposar d'un armariet, en el cas contrari, podreu romandre en llista d'espera fins que n'hi hagi un de lliure. Quan sigui el cas, ens posarem en contacte amb vosaltres.

SOCIS	SOCIS
48 € ANUALS	74 € ANUALS
ARMARIETS GROCS (MITJANS)	ARMARIETS BLAUS (GRANS)
70 €* FIANÇA	70 €* FIANÇA

*A retornar quan es faci la devolució de l'armariet, sempre que aquest estigui en bones condicions.





6. ACTIVITATS/JORNADES

TEMPORADA 2026-2027



CLUB NATACIÓ OLOT

AVINGUDA DE PERE BADOSA, S/N, 17800 OLOT (GIRONA) TELÉFON 972 26 20 28 - WWW.CNOLOT.CAT

JORNADES/ACTIVITATS

➔ NADALET ESPORTIU

INICI: 21 DE DESEMBRE DE 2026 **FINAL:** 5 DE GENER DE 2027

L'esperit de les festes nadalenques es combina amb la pràctica esportiva a l'aigua, amb altres esports, i també amb activitats lúdiques i divertides. Una novetat que ens permetrà estar actius en aquestes dates tan especials per a tothom. A més, tampoc hi faltirà la tradició de fer cagar el tió perquè els més menuts, i no tan menuts, s'ho passin molt bé.

➔ ACTIVITATS ESPORTIVES DE SETMANA SANTA

INICI: 22 DE MARÇ DE 2026 **FINAL:** 25 D'ABRIL DE 2027

Viuu les vacances de Setmana Santa activament practicant esport i diferents activitats lúdiques. Una nova oferta esportiva per treure profit dels últims dies de la primavera, gaudint al màxim de totes propostes esportives que hem preparat perquè aquestes vacances siguin les millors. Practiqueu esport i passeu-ho molt bé amb noslatres!

➔ FESTA DE CLOENDA DELS CURSETS DE NATACIÓ/TENNIS D'HIVERN

19 DE JUNY DE 2027

Després de divertir-se, aprendre i practicar esport durant tota la temporada, és el moment de poder posar en pràctica els coneixements assolits. La festa de cloenda és una jornada de portes obertes en què, amb diversos exercicis i exhibicions, la mainada i els joves poden ensenyar als seus familiars els progressos fets durant l'any.

➔ ACTIVITATS INFANTILS I JUVENILS D'ESTIU

INICI: 21 DE JUNY DE 2026 **FINAL:** 28 D'AGOST DE 2027

Amb les vacances i la calor, també arriba un dels moments més esperats de l'any: les Activitats d'Estiu. Pensades per a tothom, des dels més petits fins als més grans, viurem un estiu ben actiu practicant esport i fent exercici, a més de fer jocs, excursions, sortides lúdiques, gimcanes, jocs aquàtics i altres activitats





7. ESDEVENIMENTS

TEMPORADA 2026-2027



CLUB NATACIÓ OLOT

AVINGUDA DE PERE BADOSA, S/N, 17800 OLOT (GIRONA) TELÉFON 972 26 20 28 - WWW.CNOLOT.CAT

ESDEVENIMENTS

→ PRESENTACIÓ DE LES SECCIONS ESPORTIVES

SETEMBRE DE 2026

Amb el començament de cada nova temporada té lloc la tradicional presentació de les seccions esportives de competició: natació, waterpolo, tennis, atletisme i triatló, així com l'entrega de premis i reconeixements de la temporada passada. És un dia per celebrar la gran festa de l'esport amb els esportistes i els seus familiars.

→ CROS D'OLOT

TARDOR-HIVERN DE 2026

És una competició d'unes característiques tècniques amb una duresa considerable, a causa del terreny i del recorregut. Es fa al voltant de les instal·lacions del Club Natació Olot, en concret al circuit permanent que surt del camp de futbol a tocar de la muntanya, al costat de la font de les Tries.

→ TROFEU MEMORIAL RAÏL RAMOS

TARDOR-HIVERN DE 2026

Trofeu que porta el nom de qui va ser, durant molts anys, entrenador de la casa, i que compta amb la participació dels millors nedadors dels clubs de Girona, Osona i d'altres zones de Catalunya. És una competició amb una gran estima local i amb un ambient extraordinari. El trofeu guanyador és obra de la prestigiosa artista Rosa Serra.



ESDEVENIMENTS

➔ MITJA MARATÓ DE LA GARROTXA - CURSA POPULAR DE 10 KM 28 DE FEBRER DE 2027

Cursa amb un prestigi entre el conjunt de mitges maratons per la bellesa del circuit, i per la curiositat i particularitat del regal a tots els participants: un pernil, que representa l'economia pròpia de la comarca de la Garrotxa (el sector porcí). El circuit transcorre per l'entorn de la comarca, amb unes vistes i paisatges espectaculars.

➔ DIADA DEL SOCI ESTIU DE 2027

És considerada com la gran festa del soci i un dels dies més esperats durant tot l'any, ja que és un moment de germanor en què tothom pot gaudir del Club d'una manera molt més col·lectiva. Les activitats que s'hi programen estan obertes a tots els socis, sigui quina sigui l'edat que tinguin. Us hi esperem!





8. INSTAL·LACIONS

TEMPORADA 2026-2027



CLUB NATACIÓ OLOT

AVINGUDA DE PERE BADOSA, S/N, 17800 OLOT (GIRONA) TELÉFON 972 26 20 28 - WWW.CNOLOT.CAT

INSTAL·LACIONS DEL CLUB (ESPAIS D'AIGUA)

El Club disposa d'una sala d'aigües amb 1.500 m² preparada per al dia a dia dels socis: una piscina principal de 25 m, un vas complementari de 16,5 m i una piscina d'ensenyament de 25 m. Es tracta d'uns espais moderns i de futur, que es complementen amb l'espai de competició, la piscina de 25 m -que es comparteix entre els socis i les seccions esportives, activitats i cursets- i amb l'espai exterior amb la piscina d'estiu de 25 m, la nova piscina per a la mainada i 3.000 m² de zona enjardinada. Una zona ideal per gaudir del bon temps i de la calor.



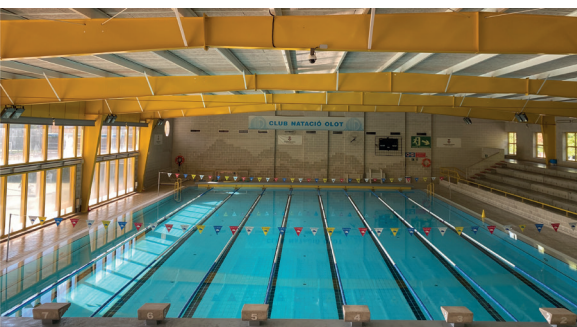
PISCINA PRINCIPAL (25 m)



PISCINA D'ENSENYAMENT (25 m)



VAS COMPLEMENTARI (16,5 m)



PISCINA DE COMPETICIÓ (25 m)



PISCINA D'ESTIU (25 m)

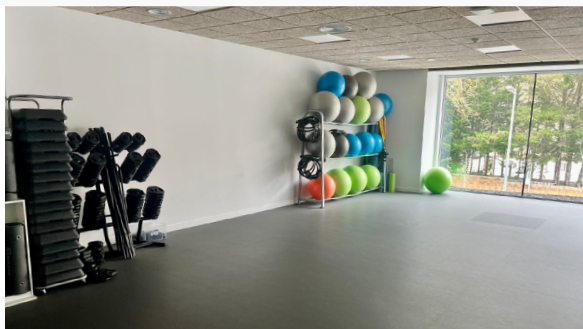
INSTAL·LACIONS DEL CLUB

INSTAL·LACIONS DEL CLUB (FITNESS/AADD)

El Club disposa d'un espai dedicat al fitness amb: una sala de musculació, amb maquinària diversa, i amb unes vistes privilegiades de les piscines. Una sala, a més, que en un futur s'ampliarà per gaudir de més espai. També es disposa de tres renovades sales d'activitats dirigides, una d'aquestes dedicada en exclusiva a fer spinning. L'activitat no s'atura en aquestes sales, amb gairebé una vuitantena de combinacions horàries i classes dirigides dedicades al càrdio, la salut, el rendiment i les sessions grupals.



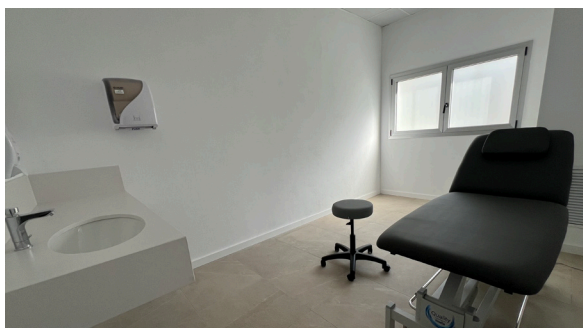
SALA DE FITNESS I MUSCULACIÓ



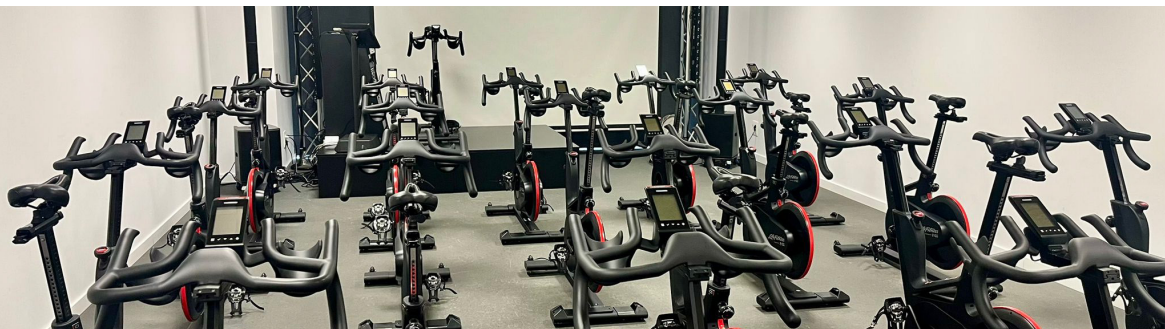
SALA D'ACTIVITATS DIRIGIDES #1



SALA D'ACTIVITATS DIRIGIDES #3



SALA DE TRACTAMENTS



SALA D'ACTIVITATS DIRIGIDES #2

INSTAL·LACIONS DEL CLUB

INSTAL·LACIONS DEL CLUB (TENNIS/POLIESPORT)

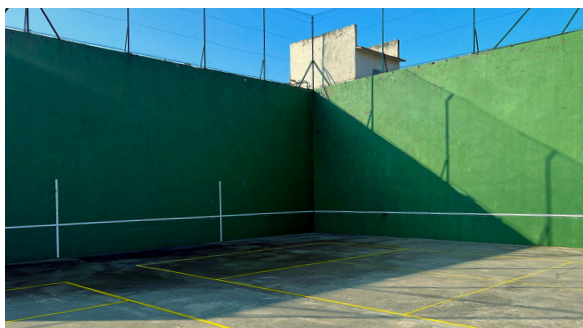
Per als amants dels esports de raqueta, hi ha 4 pistes de tennis i 3 pistes de pàdel, en què es desenvolupa l'activitat de la secció de tennis i de pàdel, a més de fer-se nombroses activitats socials dedicades als socis i usuaris, i competicions esportives. Aquestes instal·lacions s'acaben de complementar amb espais esportius diversos, com la pista de frontó, la pista de minibàsquet, la carpa polivalent i el camp de futbol.



3 PISTES DE PÀDEL



CAMP DE FUTBOL



PISTA DE FRONTÓ



4 PISTES DE TENNIS

INSTAL·LACIONS DEL CLUB

L'any 2024 es va fer una reforma molt important de les instal·lacions del Club Natació Olot. Es van renovar completament els vestidors principals i es disposa d'un nou i ampliat bar de la Terrassa del Club, en què predomina la il·luminació natural, i una nova i ampliada terrassa exterior per a gaudir del bon temps. Finalment, es va incorporar una sala social per a poder relaxar-se, llegir o treballar, amb unes vistes privilegiades de la sala d'aigües.



NOVA ENTRADA PRINCIPAL



NOUS VESTIDORS PRINCIPALS



SALA SOCIAL



TERRASSA EXTERIOR DEL BAR



BAR DE LA TERRASSA DEL CLUB

INSTAL·LACIONS DEL CLUB



CLUB NATACIÓ OLOT

Des del 1954 dedicats al foment i la pràctica de l'esport.

NATACIÓ - WATERPOLO - TENNIS - ATLETISME - TRIATLÓ - PÀDEL - FITNESS - ACTIVITATS DIRIGIDES - CURSETS

SEGUEIX-NOS A LES XARXES SOCIALS



@CNOLOTOFICIAL



@CLUBNATACIOOLOT



@CNOLOTNATACIO



@WATERPOLOT



@CNOLOTTENNIS



@CNOLOTATLETISME



@CNOLOTTRIATLO



@CNOLOTFITNESS