

Activitats aquàtiques

gener - març 2014



Piscina Municipal Part Baixa - Serrallo	PRENADONS	10,30-11,15h	dissabtes
		16,45-17,30h	dijous
	NADONS	10,30-11,15h	dissabtes
		17,45-18,30h	dilluns dijous
	PREINFANTILS A	9,30-10,20h	dissabtes
		18,30-19,20h	dilluns-dimecres
			dimarts dijous
		18,00-18,50h	divendres
	PREINFANTILS B	9,30-10,20h	dissabtes
		18,30-19,20h	dilluns-dimecres
			dimarts dijous
		18,00-18,50h	divendres
		19,00-19,50h	divendres
	INFANTILS	9,30-10,20h	dissabtes
		18,30-19,20h	dilluns-dimecres
			dimarts dijous
		19,00-19,50h	divendres
	JUVENILS	19,30-20,20h	dimarts-dijous
	ADULTS	9,30-10,20h	dilluns-dimecres
		19,30-20,20h	dilluns-dimecres
NATACIÓ ADAPTADA	11,30-13,45h	dissabtes	
	8,30-9,20h	dimarts-dijous	
AQUAGIM	9,30-10,20h	dimarts-dijous divendres	
	10,30-11,20h	dilluns-dimecres	
	13,30-14,20h	dilluns-dimecres	
	15,30-16,20h	dimarts-dijous	
		divendres	
	20,30-21,20h	dimarts-dijous	
AQUAERÒBIC	15,30-16,20h	dilluns-dimecres	
AQUAFITNESS	19,30-20,20h	dimarts-dijous	
	20,30-21,20h	dilluns-dimecres	
CORRECTIVA FIBROMIALGIA	11,30-12,20h	dimarts	
	12,30-13,20h	divendres	
AQUASALUT*	8,30-9,20h	divendres	

* Activitat aquàtica dirigida de 50 minuts gratuïta per a tots els abonats i abonades. Per accedir-hi, caldrà anotar-se a la recepció de la instal·lació, a partir de 20 minuts abans de l'inici de la sessió, ja que son places limitades.

Piscina Municipal de Sant Salvador	PRENADONS	10,30-11,15h	dissabtes
	NADONS	10,30-11,15h	dissabtes
		9,30-10,20h	dissabtes
	PREINFANTILS A	17,30-18,20h	dimarts
			dijous divendres
		18,00-18,50h	dilluns-dimecres
			9,30-10,20h
	PREINFANTILS B	17,30-18,20h	dimarts dijous
			divendres
		18,00-18,50h	dilluns-dimecres
	INFANTILS	17,30-18,20h	divendres
		9,30-10,20h	dilluns-dimecres
AQUAGIM	18,30-19,20h	dimarts-dijous	
	19,00-19,50h	dilluns-dimecres	
	19,00-19,50h	divendres	

Piscina Municipal de Bonavista	PRENADONS	17,15-18,00h	dimecres
	NADONS	17,30-18,20h	dimarts
		17,20-18,10h	divendres
	PREINFANTILS A	18,00-18,50h	dilluns-dimecres dijous
		18,10-19,00h	divendres
		17,30-18,20h	dimarts
	PREINFANTILS B	17,20-18,10h	divendres
		18,00-18,50h	dilluns-dimecres dijous
			divendres
		18,10-19,00h	divendres
	INFANTILS	18,00-18,50h	dilluns-dimecres
		18,10-19,00h	divendres
		10,45-13,00h	dissabtes
	NATACIÓ ADAPTADA	9,30-10,20h	dimarts-dijous
		15,30-16,20h	dilluns-dimecres
	AQUAGIM	19,00-19,50h	dilluns-dimecres
10,30-11,20h		divendres	
AQUASALUT*	10,30-11,20h	divendres	

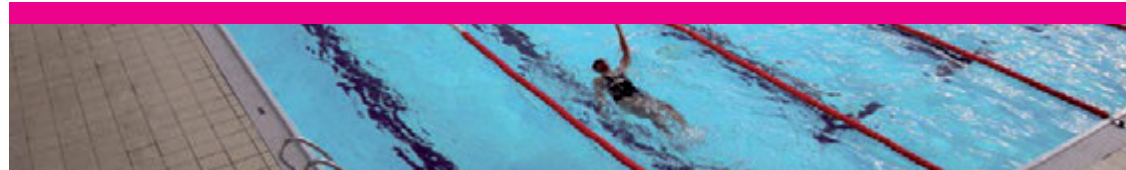
* Activitat aquàtica dirigida de 50 minuts gratuïta per a tots els abonats i abonades. Per accedir-hi, caldrà anotar-se a la recepció de la instal·lació, a partir de 20 minuts abans de l'inici de la sessió, ja que son places limitades.



Informació i inscripcions:
www.tarragonaesports.cat

Tel. 977 550 299





Piscina Municipal de Sant Pere i Sant Pau	PRENADONS	9,30-10,15h	dissabtes	
		11,15-12,00h		
	NADONS	9,30-10,15h	dissabtes	
		11,15-12,00h		
	PREINFANTILS A	10,20-11,10h	dissabtes	
		12,10-13,00h		
		18,00-18,50h	dilluns	
			dimarts-dijous	
			dimecres	
	divendres			
	PREINFANTILS B	10,20-11,10h	dissabtes	
		12,10-13,00h		
		18,00-18,50h	dilluns	
			dimarts-dijous	
			dimecres	
	divendres			
	INFANTILS	19,00-19,50h	divendres	
		10,20-11,10 h	dissabtes	
		18,00-18,50h	dilluns	
			dimarts-dijous	
			dimecres	
	divendres			
	JUVENILS	19,00-19,50h	divendres	
		20,00-20,50h	divendres	
	ADULTS	9,30-10,20h	dilluns-dimecres	
		19,00-19,50h		
	AQUAGIM	9,30-10,20h	dilluns-dimecres	
			dimarts-dijous	
10,30-11,20h				
14,30-15,20h		dimarts-dijous		
AQUATERÀPIA	19,00-19,50h			
	20,00-20,50h	dimarts-dijous		
		dilluns-dimecres		
AQUASPINING	8,30-9,20h	dimarts-dijous		
	9,30-10,20h	dimarts-dijous		
	10,30-11,20h	dilluns-dimecres		
	15,30-16,20h	dimarts-dijous		
		dilluns-dimecres		
19,00-19,50h	dimarts-dijous			
	dilluns-dimecres			
	dimarts-dijous			
AQUAERÒBIC	20,00-20,50h	dilluns-dimecres		
		dimarts-dijous		

Piscina Municipal de Campclar	PRENADONS	11,30-12,15h	dissabtes	
	NADONS	11,30-12,15h	dissabtes	
		17,15-18,00h	dijous	
	PREINFANTILS A	9,30-10,20h	dissabtes	
		10,30-11,20		
		18,30-19,20h	dilluns	
			dimecres	
	18,00-18,50h	dimarts-dijous		
		9,30-10,20h	dissabte	
		10,30-11,20		
	PREINFANTILS B	18,00-18,50h	dimarts-dijous	
		18,30-19,20h	dilluns	
	INFANTILS	9,30-10,20h	dimecres	
			dissabtes	
		18,30-19,20h	dilluns	
			dimecres	
			dimarts-dijous	
ADULTS	18,00-18,50h	dimarts-dijous		
	9,30-10,20h	dilluns-dimecres		
	19,30-20,20h			
AQUAGIM	9,30-10,20h	dimarts-dijous		
	19,00-19,50h			
	19,30-20,20h	dilluns-dimecres		
AQUAFITNESS	15,30-16,20h	dimarts-dijous		
	20,00-20,50h			

Piscina Municipal de Riuciar	PRENADONS	11,45-12,30h	dissabte
	NADONS	9,45-10,35h	dissabte
		10,45-11,35h	
	PREINFANTILS A	18,00-18,50h	dilluns-dimecres
			dimarts
		dijous	
		divendres	
	PREINFANTILS B	17,30-18,20h	divendres
		9,45-10,35h	dissabtes
			10,45-11,35h
		18,00-18,50h	dilluns-dimecres
			dimarts
	dijous		
	INFANTILS	17,30-18,20h	divendres
		9,45-10,35h	dissabtes
			10,45-11,35h
		17,30-18,20h	divendres
9,45-10,35h			dilluns-dimecres
AQUAGIM	15,30-16,20h	dilluns-dimecres	
		dimarts-dijous	
	19,00-19,50h	dilluns-dimecres	

Quines activitats fem?

- **Cursos de natació:**
 - Prenadons (12 a 24 mesos)
 - Nadons (24 a 36 mesos)
 - Preinfantil (3 a 7 anys)
 - Infantil (8 a 12 anys)
 - Juvenil (13 a 17 anys)
 - Adults (+18 anys)
- **Natació adaptada**
- **Natació correctiva "fibromiàlgia"**
- **Aquagim**
- **Aquaeròbic**
- **Aquafitness**
- **Aquaspinning**
- **Aquateràpia**

DURADA
del 7 de gener al 31 de març de 2014

INSCRIPCIONS
obertes a partir del
18 de desembre de 2013

*obert empadronats/des a Tarragona

