



# Activitats aquàtiques

## abril - juny 2014

Piscina Municipal Part Baixa i Serrallo	PRENADONS	10.30-11.15h	dissabte
		16.45-17.30h	dijous
	NADONS	10.30-11.15h	dissabte
		17.45-18.30h	dilluns
			dijous
	PREINFANTILS A	9.30-10.20h	dissabte
		18.30-19.20h	dilluns-dimecres
			dimarts
			dijous
			divendres
	PREINFANTILS B	9.30-10,20h	dissabte
		18.30-19.20h	dilluns-dimecres
			dimarts
			dijous
		18.00-18.50h	divendres
		19.00-19.50h	divendres
		9.30-10,20h	dissabte
	INFANTILS	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	dissabte	
AQUAGIM	8.30-9.20h	dimarts-dijous	
	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 apuntar-se a la recepció de la instal·lació, a partir de 20 minuts abans de l'inici de la sessió, ja que són places limitades.

Piscina Municipal de Sant Salvador	PRENADONS	10.30-11.15h	dissabte
	NADONS		
	PREINFANTILS A	9.30-10.20h	dissabte
		17.30-18.20h	dimarts
			dijous
			divendres
	PREINFANTILS B	18.00-18.50h	dilluns-dimecres
		9.30-10,20h	dissabte
		17.30-18.20h	dimarts
			dijous
			divendres
	18.00-18.50h	dilluns-dimecres	
INFANTILS	17.30-18.20h	divendres	
AQUAGIM	9.30-10,20h	dilluns-dimecres	
	10.30-11,20h	dilluns-dimecres	
	18.30-19.20h	dimarts-dijous	
	19.00-19.50h	dilluns-dimecres	

Piscina Municipal de Bonavista	PRENADONS	17.15-18.00h	dimecres
	NADONS		
	PREINFANTILS A	17.30-18.20h	dimarts
		17.20-18.10h	divendres
		18.00-18.50h	dilluns-dimecres
		dijous	
	PREINFANTILS B	18.10-19.00h	divendres
		17.30-18.20h	dimarts
		17.20-18.10h	divendres
		18.00-18.50h	dilluns-dimecres
		dijous	
	INFANTILS	18.10-19.00h	divendres
		18.00-18.50h	dilluns-dimecres
		18.10-19.00h	divendres
	ADULTS	20.00-20.50h	dilluns-dimecres
	NATACIÓ ADAPTADA	10.30-12.45h	dissabte
	AQUAGIM	9.30-10,20h	dimarts-dijous
15.30-16.20h		dilluns-dimecres	
19.00-19.50h		dilluns-dimecres	
AQUASALUT*	10.30-11.20h	divendres	

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



Informació i inscripcions:  
[www.tarragonaesports.cat](http://www.tarragonaesports.cat)

Tel. 977 550 299





Piscina Municipal de Sant Pere i Sant Pau	PRENADONS	9.30-10.15h	dissabte	
		11.15-12.00h		
	NADONS	9.30-10.15h	dissabte	
		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	dissabte	
		12.10-13.00h		
		18.00-18.50h		dilluns
				dimarts-dijous
				dimecres
	divendres			
	INFANTILS	19.00-19.50h	dissabte	
		10.20-11.10h		
		18.00-18.50h		dilluns
				dimarts-dijous
JUVENILS	19.00-19.50h	dimecres		
	20.00-20.50h			
	19.00-19.50h			
ADULTS	9.30-10.20h	dilluns-dimecres		
	19.00-19.50h			
AQUAGIM	9.30-10.20h	dimarts-dijous		
	10.30-11.20h			
	14.30-15.20h			
	19.00-19.50h			
AQUATERÀPIA	20.00-20.50h	dimarts-dijous		
	8.30-9.20h			
	9.30-10.20h			
AQUASPINING	10.30-11.20h	dilluns-dimecres		
	15.30-16.20h		dimarts-dijous	
			dilluns-dimecres	
	19.00-19.50h		dimarts-dijous	
			20.00-20.50h	dilluns-dimecres
AQUAERÒBIC	15.30-16.20h	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	
		18.00-18.50h	
	PREINFANTILS B	9.30-10.20h	dissabte
		10.30-11.20	
		18.00-18.50h	
	INFANTILS	18.00-18.50h	dimarts-dijous
		18.30-19.20h	
		9.30-10.20h	
		18.30-19.20h	
	ADULTS	18.00-18.50h	dilluns
		9.30-10.20h	
		19.30-20.20h	
AQUAGIM	9.30-10.20h	dilluns-dimecres	
	19.00-19.50h		
	19.30-20.20h		
AQUAFITNESS	9.30-10.20h	dimarts-dijous	
	15.30-16.20h		
	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	
		17.30-18.20h		dimarts
		divendres		
	PREINFANTILS B	9.45-10.35h	dissabtes	
		10.45-11.35h		
		18.00-18.50h		dilluns-dimecres
				dimarts
		dijous		
	divendres			
	INFANTILS	17.30-18.20h	dissabtes	
		9.45-10.35h		
10.45-11.35h				
17.30-18.20h				
AQUAGIM	9.45-10.35h	dilluns-dimecres		
	19.30-18.20h			
	15.30-16.20h			
	19.00-19.50h			
	19.00-19.50h			

## 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**  
de l'1 d'abril al 21 de juny de 2014  
**INSCRIPCIONS**  
obertes a partir del  
18 de març de 2014

