



PMET Patronat Municipal d'Esports de Tarragona

"LA XARXA ESPORTIVA DE LA CIUTAT"

# ACTIVITATS AQUÀTIQUES

A les piscines municipals

## GENER MARÇ

# 2023



### DURADA

Del 9 de gener al 31 de març

### INSCRIPCIONS

Del 12, (a partir de les 10 h) al 18 de desembre, confirmació de la plaça dels usuaris del 1r trimestre, mitjançant pagament presencialment o online.

### PLACES VACANTS

A partir del 22 de desembre a partir de les 10 h \*per ordre rigorós d'arribada, fins exhaurir les places vacant presencialment o online.

### INFORMACIÓ

esports.tarragona.cat  
@patronatesportstgn  
Tel. 977 550 299

## PISCINA MUNICIPAL DE RIU CLAR

### NATACIÓ

VÍBRIA		Dimarts o dimecres de 17.30 a 18.20 h o dissabte de 9.45 a 10.35 h
ÀLIGA		Dimecres o divendres de 17.30 a 18.20 h
LLEÓ		Dissabtes de 9.45 a 10.35 h
MULASSA		Divendres de 17.30 a 18.20 h
CUCAFERA		Dimarts de 17.30 a 18.20 h o dissabtes de 10.45 a 11.35 h
BOU		Dissabte de 10.45 a 11.35 h
<b>AQUAGIM</b> a partir de 13 anys		Dilluns i dimecres de 9.45 a 10.35 h
<b>AQUAFITNESS</b> a partir de 13 anys		Dilluns i dijous de 18.30 a 19.20 h

## PISCINA MUNICIPAL DE SANT SALVADOR

### NATACIÓ

VÍBRIA		Dimecres de 18.30 a 19.20 h
ÀLIGA		Dimecres de 18.30 a 19.20 h
LLEÓ		Dilluns o divendres de 17.30 a 18.20 h
MULASSA		Dilluns o divendres de 17.30 a 18.20 h
CUCAFERA		Dilluns o divendres de 18.30 a 19.20 h
BOU		Dilluns de 18.30 a 19.20 h
<b>AQUAGIM</b> a partir de 13 anys		Dilluns i dimecres de 9.30 a 10.20 h Dimarts i dijous de 9.30 a 10.20 h o de 18.30 a 19.20 h
<b>AQUAFITNESS</b> a partir de 13 anys		Dilluns i dimecres de 19.30 a 20.20 h

### PREUS DELS CURSOS

PRENADONS I NADONS (1 dia)	68,10 € / no abonats
Nivell: Vibria, Àliga, Lleó, Mulassa, Cucafera, Bou, Drac i Diable	44,10 € / no abonats
ADULTS (2 dies)	90,60 € / no abonats
TECNIFICACIÓ (1 dia)	50,10 € / no abonats
TECNIFICACIÓ (2 dies)	90,60 € / no abonats
ACTIVITAT DIRIGIDA (1 dia)	35,40 € / no abonats
ACTIVITAT DIRIGIDA (2 dies)	64,80 € / no abonats
NATACIÓ CORRECTIVA "FIBROMIÀLGIA"	29,10 € / no abonats
AQUASALUT	Gratuïta per a tots els abonats

Descomptes abonats Piscina -25%, Abonats PMET i Fitness -50%, excepte a la natació correctiva "fibromiàlgia" a què no s'aplica cap descompte.

<b>Nivell 1: La Vibria</b> Ens familiaritzem amb el medi aquàtic.	<b>Nivell 2: L'Àliga</b> Jugant aprenem a posar el cap dins de l'aigua.	<b>Nivell 3: El Lleó</b> Ens movem sols per dins de l'aigua.	<b>Nivell 4: La Mulassa</b> Sense material podem nedar 25 metres en posició ventral i dorsal.
<b>Nivell 5: La Cucafera</b> Saltem de diferents formes i alçades, però en especial de cap.	<b>Nivell 6: El Bou</b> Perfeccionem l'estil de crol i esquena. Ens iniciem a l'estil de Braça i Papallona.	<b>Nivell 7: El Drac</b> Domini dels 4 estils. Crol, Esquena, Braça i Papallona.	<b>Nivell 8: El diable</b> Perfeccionament i entrenament dels 4 estils: Crol, Esquena, Braça i Papallona.

AJUNTAMENT DE TARRAGONA

www.tarragona.cat APP TGN AGENDA

## PISCINA MUNICIPAL DE SANT PERE I SANT PAU

### NATACIÓ

PRENADONS de 12 a 24 mesos	Dissabtes de 11.30 a 12.15 h
NADONS de 24 a 36 mesos	Dissabtes de 11.30 a 12.15 h
VÍBRIA	Dilluns de 17.30 a 18.20 h o dissabtes de 9.30 a 10.20 h
ÀLIGA	Dilluns de 17.30 a 18.20 h o dissabtes de 9.30 a 10.20 h
LLEÓ	Dilluns o dimecres o divendres de 18.30 a 19.20 h Dimarts o dijous de 17.30 a 18.20 h o dissabtes de 10.30 a 11.20 h
MULASSA	Dilluns o dimecres o divendres de 18.30 a 19.20 h Dimarts o dijous de 17.30 a 18.20 h o dissabtes de 10.30 a 11.20 h
CUCAFERA	Dimarts o dijous de 18.30 a 19.20 h Dimecres o divendres de 17.30 a 18.20 h
BOU	Dimarts o dijous de 18.30 a 19.20 h Dimecres o divendres de 17.30 a 18.20 h
DRAC	Divendres de 19.30 a 20.20 h
ADULTS a partir de 18 anys	Dilluns i dimecres de 8.30 a 9.20 h
<b>AQUAGIM</b> a partir de 13 anys	Dilluns i dimecres de 9.30 a 10.20 h Dimarts i dijous de 9.30 a 10.20 h o de 19.30 a 20.20 h
<b>AQUASPINNING</b> a partir de 13 anys	Divendres de 10.30 a 11.20 h i de 19.30 a 20.20 h Dilluns i dimecres de 19.30 a 20.20 h
<b>AQUAGAC</b> a partir de 13 anys	Dilluns i dijous de 10.30 a 11.20 h

## PISCINA MUNICIPAL DE CAMPCLAR

### NATACIÓ

PRENADONS de 12 a 24 mesos	Dissabtes de 9.30 a 10.15 h
NADONS de 24 a 36 mesos	Dissabtes de 9.30 a 10.15 h
VÍBRIA	Dilluns de 17.30 a 18.20 h o dissabtes de 10.30 a 11.20 h
ÀLIGA	Dilluns de 17.30 a 18.20 h o dissabtes de 10.30 a 11.20 h
LLEÓ	Dimarts o dijous de 18.30 a 19.20 h Dimecres de 17.30 a 18.20 h o Dissabtes de 11.30 a 12.20 h
MULASSA	Dimarts o dijous de 18.30 a 19.20 h Dimecres de 17.30 a 18.20 h o Dissabtes de 11.30 a 12.20 h
CUCAFERA	Dilluns o dimecres de 18.30 a 19.20 h Divendres de 17.30 a 18.20 h
BOU	Dilluns o dimecres de 18.30 a 19.20 h Divendres de 17.30 a 18.20 h
DRAC	Dilluns o dimecres de 19.30 a 20.20 h Divendres de 18.30 a 19.20 h
DIABLE	Dilluns o dimecres de 19.30 a 20.20 h
TECNIFICACIÓ a partir de 18 anys	Dilluns i dimecres de 19.30 a 20.20 h Divendres de 19.30 a 20.20 h
<b>AQUAGIM</b> a partir de 13 anys	Dimarts i dijous de 9.30 a 10.20 h o de 16.30 a 17.20 h Dilluns i dimecres de 20.30 a 21.20 h
<b>AQUASALUT</b> a partir de 13 anys	Dilluns de 9.30 a 10.20 h
<b>AQUAGAC</b> a partir de 13 anys	Dimarts i dijous de 20.30 a 21.20 h

## PISCINA MUNICIPAL DEL SERRALLO

### NATACIÓ

PRENADONS de 12 a 24 mesos	Dijous de 16.45 a 17.30 h o dissabtes de 10.30 a 11.15 h
NADONS de 24 a 36 mesos	Dissabtes de 10.30 a 11.15 h
VÍBRIA	Dilluns de 18.30 a 19.20 h
ÀLIGA	Dilluns de 18.30 a 19.20 h
LLEÓ	Dimecres de 18.30 a 19.20 h o divendres 18.10 a 19.00 h
MULASSA	Dimecres de 18.30 a 19.20 h o divendres 18.10 a 19.00 h
CUCAFERA	Dimarts de 18.30 a 19.20 h o dijous de 18.30 a 19.20 h Divendres de 19.10 a 20.00 h o dissabtes de 9.30 a 10.20 h
BOU	Dimarts de 18.30 a 19.20 h o dijous de 18.30 a 19.20 h Divendres de 19.10 a 20.00 h o dissabtes de 9.30 a 10.20 h
DRAC	Dimarts o dijous de 19.30 a 20.20 h
DIABLE	Dimarts o dijous de 19.30 a 20.20 h
ADULTS a partir de 18 anys	Dilluns i dimecres de 19.30 a 20.20 h
<b>NATACIÓ ADAPTADA</b> a partir de 12 mesos	Dissabtes de 11.30 a 14.45 h
<b>AQUAGIM</b> a partir de 13 anys	Dimarts i dijous de 8.30 a 9.20 h o de 9.30 a 10.20 h o de 20.30 a 21.20 h Dilluns i dimecres de 8.30 a 9.20 h o de 10.30 a 11.20 h Dilluns i dijous de 15.30 a 16.20 h Divendres de 9.30 a 10.20 h
<b>AQUÀTIC-HIT</b> a partir de 13 anys	Dilluns i dimecres de 20.30 a 21.20 h
<b>AQUAGAC</b> a partir de 13 anys	Divendres de 15.30 a 16.20 h
<b>AQUASALUT</b> a partir de 13 anys	Divendres de 8.30 a 9.20 h
<b>NATACIÓ CORRECTIVA "FIBROMIÀLGIA"</b> a partir de 18 anys	Dimarts o divendres de 11.30 a 12.20 h

## PISCINA MUNICIPAL DE BONAVISTA

### NATACIÓ

VÍBRIA	Dilluns de 18.30 a 19.20 h
ÀLIGA	Dilluns de 18.30 a 19.20 h
LLEÓ	Dimarts o divendres de 17.30 a 18.20 h o dijous de 18.30 a 19.20 h
MULASSA	Dimarts o divendres de 17.30 a 18.20 h o dijous de 18.30 a 19.20 h
CUCAFERA	Dimarts o dimecres de 18.30 a 19.20 h
BOU	Dimarts o dimecres de 18.30 a 19.20 h
<b>NATACIÓ ADAPTADA</b> a partir de 12 mesos	Dissabtes de 10.00 a 13.00 h
<b>AQUAGIM</b> a partir de 13 anys	Dilluns i dimecres de 19.30 a 20.20 h o Dimarts i dijous de 19.30 a 20.20 h
<b>AQUATONO</b> a partir de 13 anys	Dilluns i dijous de 16.30 a 17.20 h
<b>AQUASALUT</b> a partir de 13 anys	Divendres de 9.30 a 10.20 h

Fem esport, fem salut

