







PISCINA MUNICIPAL DE RIU CLAR

» NATACIÓ

VÍBRIA		Dimecres de 17.30 a 18.20 h
ÀLIGA		Dimecres de 17.30 a 18.20 h
LLEÓ		Divendres de 17.30 a 18.20 h o dissabtes de 9.45 a 10.35 h
MULASSA		Divendres de 17.30 a 18.20 h o dissabtes de 9.45 a 10.35 h
CUCAFERA		Dimarts de 17.30 a 18.20 h o dissabtes de 10.45 a 11.35 h
BOU		Dimarts de 17.30 a 18.20 h o dissabtes de 10.45 a 11.35 h

» AQUAGIM

a partir de 13 anys

Dilluns i dimecres de 9.45 a 10.35 h







» AQUAFITNESS

a partir de 13 anys

Dimarts 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 o divendres de 18.30 a 19.20 h

» AQUAGIM

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

» AQUAFITNESS

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.

Nivell 1: La Vibria.

Em fa una mica de por l'aigua o necessito ajuda per entrar-hi dins, i encara no poso el cap sota.



Nivell 2: L'Àliga.

Fico el cap dins de l'aigua i em desplaço amb material, però encara necessito ajuda per a nedar sol.



Nivell 3: Lleó.

Puc moure'm sense cap ajuda del monitor o material, i salto sol a la piscina des de diferents alçades.



Nivell 4: Mulassa.

Puc nedar Crol i Esquena sense estil.



Nivell 5: Cucafera.

Nedo Crol i Esquena a la perfecció, però en Braça no ho faig amb l'estil. Aahh i salto de cap!



Nivell 6: Bou.

Domino els estils de Crol, Esquena, i coneixo la Braça, i començo a iniciar-me en Papallona.



Nivell 7: Drac.

Nedo en Crol, Esquena i Braça a la perfecció, però em falta dominar correctament l'estil Papallona. Salto de cap a la piscina perfectament.



Nivell 7: Diable.

Nedo perfectament els quatre estils, Crol, Esquena, Braça i Papallona.



PMET Patronat Municipal d'Esports de Tarragona

"LA XARXA ESPORTIVA DE LA CIUTAT"

ACTIVITATS AQUÀTIQUES

A les piscines municipals

2022

OCTUBRE DESEMBRE



DURADA

Del 3 d'octubre al 23 de desembre

INSCRIPCIONS

Presencialment o online .

ABONATS

Inscripcions i pagament del 22 d'agost al 28 d'agost, per ordre rigorós d'arribada fins a exhaurir les places vacants

EMPADRONATS A TARRAGONA

Preinscripcions del 29 d'agost al 4 de setembre. Publicació sorteig el 6 de setembre (a partir de les 16 h) Pagament del 7 al 12 de setembre

PLACES VACANTS

A partir del 14 de setembre i a partir de les 10 h. *per ordre rigorós d'arribada, fins exhaurir les places vacant presencialment o online.

INFORMACIÓ


esports.tarragona.cat

[@patronatesportstgn](https://twitter.com/patronatesportstgn)

Tel. 977 550 299

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
» NATACIÓ ADAPTADA a partir de 12 mesos		Dissabtes de 11.30 a 14.45 h
» AQUAGIM 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
» AQUÀTIC-HIT a partir de 13 anys		Dilluns i dimecres de 20.30 a 21.20 h
» AQUAGAC a partir de 13 anys		Divendres de 15.30 a 16.20 h
» AQUASALUT a partir de 13 anys		Divendres de 9.30 a 10.20 h
» NATACIÓ CORRECTIVA "FIBROMIÀLGIA" 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 o divendres de 18.30 a 19.20 h
BOU 		Dimarts o dimecres o divendres de 18.30 a 19.20 h
» NATACIÓ ADAPTADA a partir de 12 mesos		Dissabtes de 10.00 a 13.00 h
» AQUAGIM 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
» AQUATONO a partir de 13 anys		Dilluns i dijous de 16.30 a 17.20 h
» AQUASALUT a partir de 13 anys		Divendres de 9.30 a 10.20 h

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 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
DIABLE 		Divendres de 19.30 a 20.20 h
ADULTS	a partir de 18 anys	Dilluns i dimecres de 8.30 a 9.20 h
» AQUAGIM 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
» AQUASPINNING a partir de 13 anys		Divendres de 10.30 a 11.20 h Dilluns i dimecres de 19.30 a 20.20 h
» AQUAGAC 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/ Divendres de 18.30 a 19.20 h
TECNIFICACIÓ	a partir de 18 anys	Dimarts i dijous de 19.30 a 20.20 h
» AQUAGIM 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
» AQUASALUT a partir de 13 anys		Dilluns de 9.30 a 10.20 h
» AQUAGAC a partir de 13 anys		Dimarts i dijous de 20.30 a 21.20 h

» CLASSES PARTICULARS DE NATACIÓ - Consulta els nostres paquets i condicions

Fem esport, fem salut