

ACTIVITATS AQUÀTIQUES DIRIGIDES

ACTIVITATS AQUÀTIQUES PER A ADULTS

USUARIS: Persones majors de 15 anys.

HORARIS: De dilluns a dissabte, en diferents opcions i modalitats, durant les següents franges horàries:

06.40 / 07.40 / 09.15 / 10.15 / 15,30 / 16,30 /
18.50 / 20.30 hores (dissabtes, a partir de les
11.00 h).

ACTIVITATS AQUÀTIQUES PER A XIQUETS I XIQUETES

USUARIS: Xiquets i xiquetes de 3 a 14 anys.

HORARIS: De dilluns a divendres, en diferents opcions i modalitats, durant les següents franges horàries:

17.25 / 18.10 hores.

ACTIVITATS AQUÀTIQUES PER A PERSONES GRANS

USUARIS: Persones majors de 65 anys o jubilades.

HORARIS: De dilluns a dijous, d'11.15 a 12.05 hores, 2
cops per setmana.



ESCOLA MUNICIPAL DE NATACIÓ

USUARIS: Xiquets i xiquetes a nivell de tecnificació.

HORARIS: Dilluns, dimecres i divendres, de 18,50 a 19,40 h

ACTIVITATS AQUÀTIQUES PER A EMBARASSADES

USUÀRIES: Gestants a partir de les 20 – 24 setmanes.

HORARIS: Dissabtes, horaris a convenir.

ACTIVITATS AQUÀTIQUES TERAPÈUTIQUES:

CORRECTIVA / ESQUENA / COLUMNA...

A partir de 5 anys (prescripció mèdica).

HORARIS: Dissabtes, d'11.00 a 12.00 hores.

LUDOTECA - ACTIVITATS AQUÀTIQUES RECREATIVES

USUARIS: A partir de 10 anys; cal tenir autonomia.

HORARIS: Dissabtes, de 17.00 a 18.00 hores.

ACTIVITATS AQUÀTIQUES LLIURES

USUARIS: Abonats, en totes les seves modalitats

HORARIS: De dilluns a dissabte, pràcticament en totes les franges horàries (consulte el mapa d'abonaments de la piscina coberta)

ACTIVITATS DIRIGIDES AL GIMNÀS MUNICIPAL

ACTIVITATS DIRIGIDES PER A ADULTS

USUARIS: Persones majors de 14 anys.

HORARIS: De dilluns a divendres, en diferents opcions i modalitats, durant les següents franges horàries:

07.40 / 09.15 / 10,30 / 15.30 / 16,30 / 17.00 /
18.00 / 19,00 / 20,00 hores.

ACTIVITATS:

RUNNING

PILATES

STEPS

KICK POWER

IOGA

EXPRESS 30' ABD

FUNCTIONAL TRAINNING

TONO - GAC

POWER PUMP

SPINNING

COMBO & ZUMBA & TONO

RUNNING

REIKI



ESCOLA MUNICIPAL DE GIMNÀSTICA RÍTMICA ESPORTIVA

USUARIS: Xiquetes de 3 a 15 anys.

HORARIS: 3 – 9 anys: dimarts i dijous, de 17.30 a 18.45 h.

10–15 anys: dimarts i dijous, de 18.45 a 20.00 h.

COMPETICIÓ: dimecres, de 17.30 a 18.45 h

ZUMBA KID'S: dilluns i divendres, de 18,00 a
18,50 hores.

ESCOLA MUNICIPAL DE REM

USUARIS: Xiquets i xiquetes a partir de 8 anys.

HORARIS: De dilluns a dissabte, en funció de les edats.

ESCOLA MUNICIPAL DE REM PER A ADULTS

USUARIS: Persones a partir de 18 anys.

HORARIS: De dilluns a dissabte, en funció dels grups.

ACTIVITATS FÍSiques MUNICIPALS A POBLES I BARRIS

Activitats concertades amb les associacions de veïns dels barris i el consell assessor o EMD de cada poble.

ALTRES ACTIVITATS

GABINET DE FISIOTERÀPIA

QUIROPRÀXIA
TERÀPIA MANUAL
FISIOTERÀPIA ESPECIALITZADA

Traumatològica.

Reumatològica.

Neurològica.

Acupuntura.

Reflexologia Podal.

Quiromassatge.

Drenatge limfàtic.

Exercici terapèutic.

Tractaments:

Hèrnia discal.

Dolor / Inflamació / Tendinitis.

Mals d'esquena.

Fibromiàlgia.

Artrosi.

Escoliosi.

Lesions esportives.

Migranyes / Mal de cap.

Contractures.

Stress / Ansietat / Insomni.

Rendiment Esportiu.

Preus especials per a socis i abonats de TORTOSASPORT.



ACTIVITATS CURS 2016 - 2017

FREQÜÈNCIA SETMANAL I PREUS

ACTIVITAT	FREQ / SET	ABONATS	NO ABONATS
Activitas Aquàtiques per a INFANTS I ADULTS	1 dia / set		22,41 €
	2 dies / set		35,85 €
	3 dies / set		47,06 €
	5 dies / set		58,26 €
Activitats Aquàtiques per a PERSONES GRANS	2 dies / set		15,68 €
Activitats Aquàtiques per EMBARASSADES (dissabtes)	1 dia / set	11,20 €	22,41 €
Activitats Aquàtiques TERAPEUTIQUES (dissabtes)	1 dia / set	11,20 €	22,41 €
Activitats Aquàtiques FAMILIARS - parella (dissabtes)	1 dia / set	16,81 €	44,82 €
Activitats Aquàtiques RECREATIVES (dissabtes)	1 dia / set	11,20 €	22,41 €
Activitats físiques al GIMNÀS MUNICIPAL	5 dies / set		33,61 €
E.M. GIMNÀSTICA RÍTMICA ESPORTIVA	2-3 dies/set		20,17 €