

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, 12.00 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 / 18.55 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.

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, de 12.00 a 12.50 hores.

LUDOTECA - ACTIVITATS AQUÀTIQUES RECREATIVES

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

HORARIS: Dissabtes, de 17.00 a 19.50 hores.

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 / 17.30 / 18.30 /
19.30 / 20.30 hores.

ACTIVITATS:

BOSU

GAC

IOGA

SPINNING

STEPS

PILATES

THAI – TXÍ

TONIFICACIÓ

TONO GAC

FITBAL

BODI COMBAT

ALTRES ACTIVITATS

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

ESCOLA MUNICIPAL DE REM

USUARIS: Xiquets i xiquetes a partir de 8 anys.

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

ACTIVITATS FÍSiques MUNICIPALS A POBLES I BARRIS

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

ASSOCIACIÓ D'AIKIDO DE LES TERRES DE L'EBRE

aikidotte@gmail.com