



Aprèn, posa't en forma i gaudeix a la

Piscina Municipal Coberta

OFERTA DE SERVEIS

TEMPORADA 2025-2026

Per a més informació:

690 904 162



Parc de Garbí, s/n

Segueix-nos a les nostres
xarxes socials:



Esports La Ràpita

Ajuntament de la Ràpita



TEMPORADA 25-26

Aprèn a l'Escola de Natació



Escola de Natació per a nens/es

Sessions d'aprenentatge de la natació. Aquest any, com a novetat, l'Escola ofereix un mètode per nivells d'habilitat a l'aigua amb l'objectiu de progressar des de l'adaptació al medi aquàtic fins al perfeccionament amb avaluacions trimestrals.



Escola de Natació per a adults

Sessions d'aprenentatge base i de perfeccionament per majors de 14 anys adaptades a qualsevol condició física i amb objectius tan diversos com: aprendre a nedar, perfeccionar estils, millorar l'estat de salut o bé millorar la forma física.

Quan inscriure's?

- Període 1: del 25 al 31 d'agost (de dilluns a divendres de 10 a 19h i dissabte i diumenge de 10 a 19h).

Tancament piscina municipal per manteniment de l'1 fins al 14 de setembre (ambdós inclosos), però s'obriran les portes per a les inscripcions dels cursos de l'Escola de Natació per a nens/es, de nadons i d'adults durant els següents períodes:

- Període 2: de l'1 al 5 de setembre (de dilluns a divendres de 10 fins les 14h).
- Període 3: dies 9, 10 i 12 de setembre de 10 fins a les 14h.

Obertura de la Piscina Municipal coberta d'hivern a partir del 15 de setembre, amb una última setmana per a les inscripcions:

- Període 4: del 15 al 21 de setembre (de dilluns a divendres de 7 a 13h i de 16 a 21h i dissabte i diumenge de 9 a 13h).

Quan s'inicien els cursos?

A partir del dilluns 22 de setembre es dona el tret de sortida als cursos .

Combinacions a elegir:

2 dies:

Dilluns- Dimecres
Dimarts- Dijous

3 dies:

Dilluns- Dimecres- Divendres
Dimarts- Dijous- Divendres

1 dia:

Divendres
Dissabte (amb preinscripció)

Quan inscriure's?

- Període 1: del 25 al 31 d'agost (de dilluns a divendres de 10 a 19h i dissabte i diumenge de 10 a 19h).

Tancament piscina municipal per manteniment de l'1 fins al 14 de setembre (ambdós inclosos), però s'obriran les portes per a les inscripcions dels cursos de l'Escola de Natació per a nens/es, de nadons i d'adults durant els següents períodes:

- Període 2: de l'1 al 5 de setembre (de dilluns a divendres de 10 fins a les 14h).
- Període 3: dies 9, 10 i 12 de setembre de 10 fins a les 14h.

Obertura de la Piscina Municipal coberta d'hivern a partir del 15 de setembre, amb una última setmana per a les inscripcions:

- Període 4: del 15 al 21 de setembre (de dilluns a divendres de 7 a 13h i de 16 a 21h i dissabte i diumenge de 9 a 13h).

Quan s'inicien els cursos?

A partir del dilluns 15 de setembre es dona el tret de sortida als cursos .

Combinacions a elegir:

Elegeix dos dies mínim entre aquests 3 dies o bé elegeix 3 dies a la setmana: Dilluns, Dimecres i Divendres a les 7 i a les 8 del matí i a les 16 i 19 de la tarda.

Per a més informació:



690 904 162



Parc de Garbí, s/n

Segueix-nos a les nostres xarxes socials:



Esports La Ràpita

Ajuntament de la Ràpita



TEMPORADA 25-26

Aprèn a l'Escola de Natació



Escola de Natació per nadons: AquaBaby's

Curs per nadons amb l'objectiu que els més petits comencin a tenir un primer contacte al medi aquàtic, amb activitats jugades i el descobriment guiat com a metodologia d'aprenentatge.

Quan inscriure's?

- Període 1: del 25 al 31 d'agost (de dilluns a divendres de 10 a 19h i dissabte i diumenge de 10 a 19h).

Tancament piscina municipal per manteniment de l'1 fins al 14 de setembre (ambdós inclosos), però s'obriran les portes per a les inscripcions dels cursos de l'Escola de Natació per a nens/ es, de nadons i d'adults durant els següents períodes:

- Període 2: de l'1 al 5 de setembre (de dilluns a divendres de 10 fins a les 14h).
- Període 3: dies 9, 10 i 12 de setembre de 10 fins a les 14h.

Obertura de la Piscina Municipal coberta d'hivern a partir del 15 de setembre, amb una última setmana per a les inscripcions:

- Període 4: del 15 al 21 de setembre (de dilluns a divendres de 7 a 13h i de 16 a 21h i dissabte i diumenge de 9 a 13h).

Quan s'inicien els cursos?

A partir del dijous 2 d'octubre es dona el tret de sortida al curs .

Combinacions a elegir:

2 dies:

Dimarts i dijous de 18 a 19h.



Per a més informació:



690 904 162



Parc de Garbí, s/n

Segueix-nos a les nostres
xarxes socials:



Esports La Ràpita

Ajuntament de la Ràpita



TEMPORADA 25-26

Posa't en forma

Descobreix l'AquaGym i les seves novetats!!!



- **AquaGym:** activitat d'èxit a la nostra piscina, adaptada a qualsevol condició física amb la pràctica de diferents exercicis a l'aigua per a la millora del benestar físic amb variabilitats d'intensitat durant la sessió.
- **AquaGac:** sessions dirigides i focalitzades a la tonificació del tronc inferior i de l'abdomen, amb objectius tant d'estètica com millora de la força.
- **AquaFit:** Si vols una activitat que et pugi les pulsacions, milloris la teva força i, alhora, entrenis tot el cos en poca estona, aquesta variant et farà sentir molt bé a l'aigua.

Combinacions a elegir:

Dimarts:

- 7 a 7:50 h del matí.
- 9 a 9:50 h del matí.
- 16 a 16:50 h tarda.
- 19 a 19:50 h tarda.

Dijous:

- 7 a 7:50 h del matí.
- 9 a 9:50 h del matí.
- 16 a 16:50 h tarda.
- 19 a 19:50 h tarda.

Quan s'inicien aquestes activitats dirigides?

A partir del dimarts 16 de setembre es dona el tret de sortida.

Per a més informació:



690 904 162



Parc de Garbí, s/n

Segueix-nos a les nostres xarxes socials:



Esports La Ràpita

Ajuntament de la Ràpita



TEMPORADA 25-26

Gaudeix

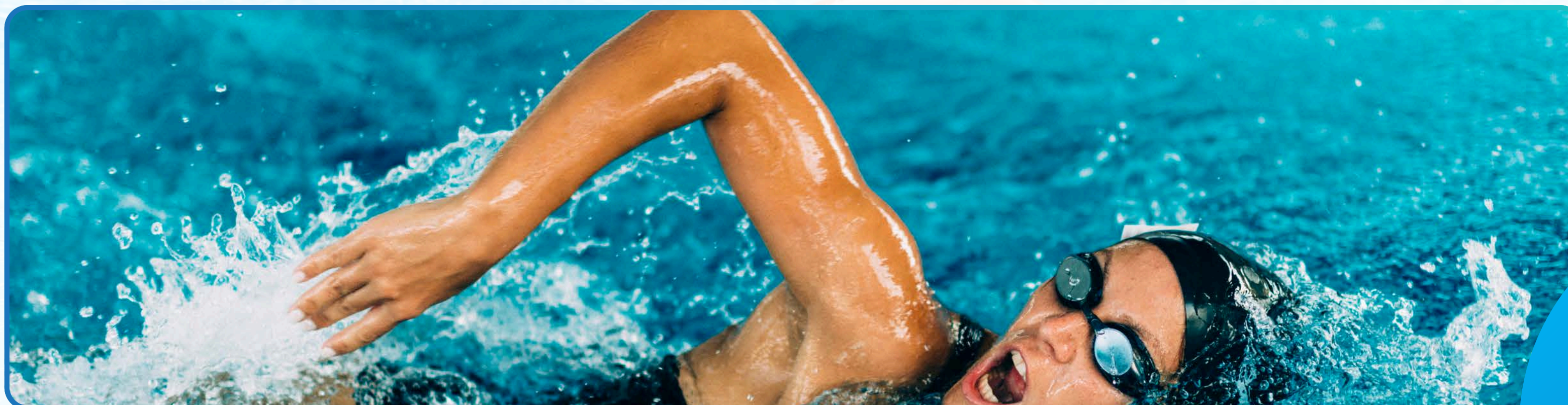
Natació lliure

La pràctica d'activitat física de forma regular és molt important per al manteniment i millora del nostre benestar físic.

Et pots plantejar diferents objectius: millora de la salut, millorar el teu rendiment en aquest esport o d'altres mitjançant l'activitat de la natació com a activitat complementària o bé per continuar mantenint una bona condició física i una estètica envejable.

Independentment de l'objectiu, per aquesta temporada podràs elegir qualsevol hora de les quals la instal·lació estigui oberta al públic, per continuar gaudint d'una de les activitats amb més abonats.

Apunta-t'hi!!



A partir del 15 de setembre, horari habitual:

Matins: de 7 a 13h
Tardes: de 16 a 21h

Per a més informació:



690 904 162



Parc de Garbí, s/n

Segueix-nos a les nostres
xarxes socials:



Esports La Ràpita

Ajuntament de la Ràpita