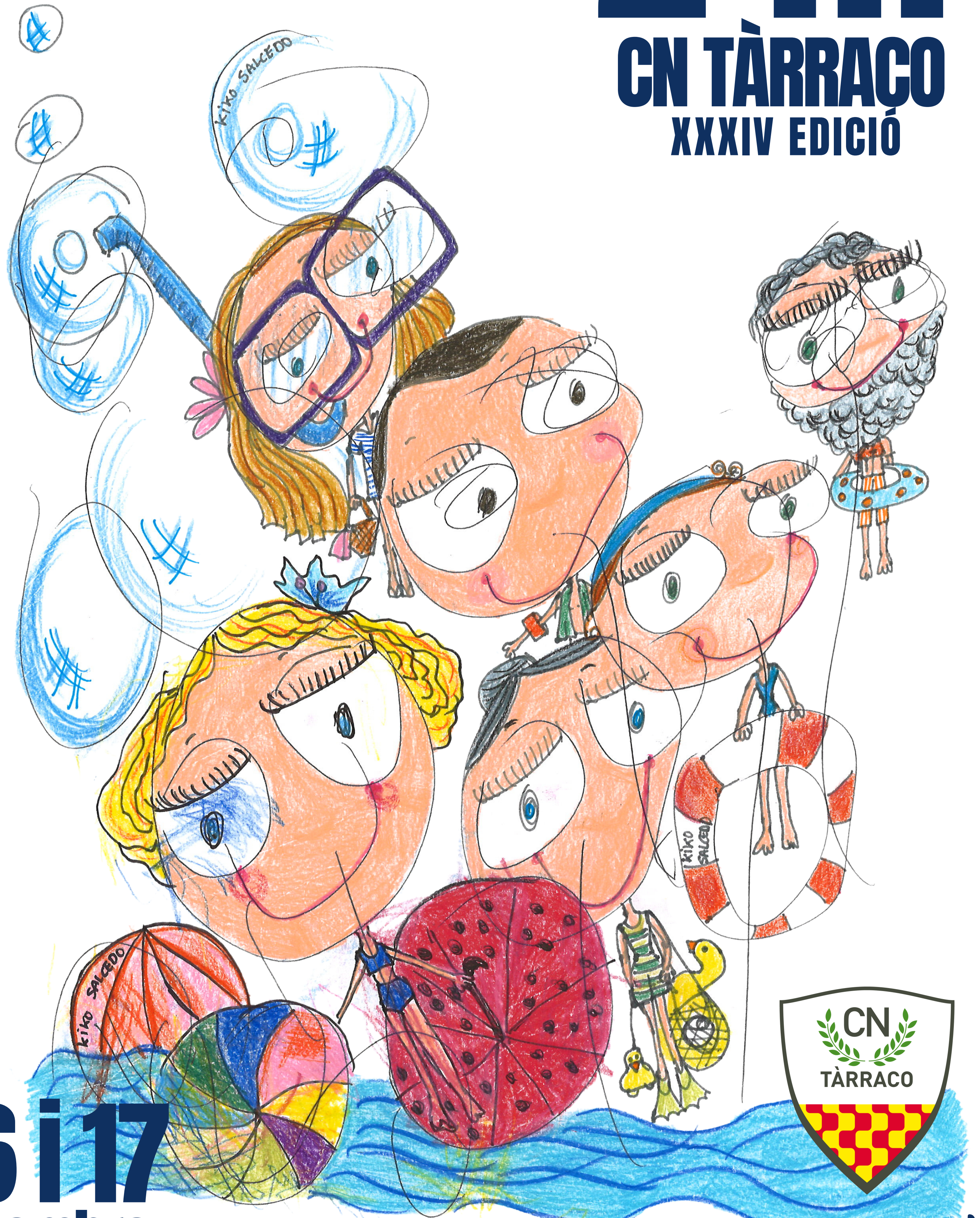


# 24h

## CN TÀRRACO

### XXXIV EDICIÓ



**16 i 17**  
**setembre**

**solidàries amb La Muntanyeta!**



# DIVENDRES 16

18.00h XXXV Trofeu Ramos de Natació

19.00h Inauguració de les XXXIV 24 Hores de Natació.

Acte de benvinguda i primers relleus. Hi participen esportistes, personatges, autoritats locals i la FRIDA - La Geganta inclusiva de Tarragona

19.45h Màster class de Zumba. Per a petits i grans!

20.00h Vine a conèixer l'Aikido. Classe oberta per a persones adultes. Només cal dur roba còmoda.

20.30h Inauguració de l'exposició: La sincro al CN Tàrraco. La natació artística a Tarragona

21.00h Graellada popular. Pintxos, xistorra i llonganissa amb xips. Acompanyat de pa i vi. 7,50€. També farem entrepans fins a les 00h. Cal comprar el tiquet a recepció

23.00h Nit amb música en directe! A la nit, ballarem amb els millors temes del moment. Celebra la festa del Tàrraco amb el Duet Yas!

# DISSABTE 17

09.00h Triatló: natació a la piscina + ciclisme + running. És necessari tenir llicència de triatló o de ciclisme per a participar-hi!

10.00h Judo en família! Per a petits/es i grans! Cal portar roba còmoda

11.30h Relleus d'Aigües Obertes per equips. En equips de 4 persones, es nedaran 4x800m a la platja de l'Arrabassada. Lliurament de premis al CN Tàrraco. És necessari tenir llicència per a participar-hi

12.00h MiniTri: aquatló infantil, natació piscina + running

12.00h Cross, entrenament funcional al pati del Club! Cal portar roba còmoda

12.30h Intervenció artística d'en Jordi Llorç-Figuerola, artista multidisciplinar i eco-warrior tarragoní: Mandales Aquàtiques

13.00h Festa aquàtica infantil: els més petits i petites gaudiran de la piscina com mai!

De 13.00h a 15.00h Vermut aquàtic. Vine a fer el vermut al Tàrraco! Amb l'actuació de DJ Abadia de La Muntanyeta

14.00h Sardinada i Fideuada popular! Tot acompanyat d'una llesca de pa, xips, vi i postres. Cal comprar el tiquet a recepció

14.45h Partit de Waterpolo base

15.30h Campionats de Futbolí i Dòmino. Activitat oberta!

15.45h Partit de Waterpolo absolut masculí. CN Tàrraco - Equip de Segona Catalana

17.00h Sorteig d'un pernil i lot de vins Per a rebre el premi, cal ser present al moment del sorteig

17.15h Exhibició de Natació Artística, amb les nedadores de totes les categories del Club

18.00h Cloenda de les XXXIV 24h de Natació. El darrer relleu el nedaran membres de La Muntanyeta

**24h**  
**CN TÀRRACO**  
**XXXIV EDICIÓ**



fes la teva aportació  
solidària a La Muntanyeta!