Ciclo

Red adscrita CAT

Temas

Mujeres, Hombres, Personas mayores, Salud mental/Bienestar emocional, Actividad física, Cultura, ocio y naturaleza.

Descripción

Ciclo és una activitat que es realitza amb bicicleta estàtica i normalment seguint el ritme de la música. És un treball aeròbic amb treball de força principalment de cames. El monitor és qui dirigeix la freqüència de pedaleig i la resistència que s'aplica a la bicicleta en funció de la intensitat a la qual s'hagi de treballar. És una activitat grupal, inclosa dins del "pack" d'activitats que ofereix el poliesportiu, per tant, té un cost econòmic de 30€ mensuals. Està oberta a tothom, es duu a terme dos dies a la setmana amb més d'una classe per dia, és per això que permet assolir els mínims d'activitat física diaris en persones menors de 17 anys i setmanals en persones majors de 18 anys, recomanats per l'OMS,
tenint en compte que és una activitat d'intensitat vigorosa. És una activitat de bona qualitat.

Población

Población Adulta (Mayores de 14 años) - Cualquiera ()

Persona de contacto

Andrea Bieto Pons (690213646) (bieto95.a@gmail.com)

Fecha de última actualización de la actividad

03/01/2022

Situación actual de la actividad

Histórica

Gratuita

No

Localización

Calle Montmaneu s/n 25183 Seròs Poliesportiu Seròs Lleida Cataluña España



Fecha de la Actividad

De 01/10/2020 a 31/05/2021