

Aeròbic

Red adscrita  CAT

Temas

Juventud, Mujeres, Hombres, Personas mayores, Actividad física.

Descripción

És una combinació d'exercicis cardiovasculars realitzats al so de la música. Les classes d'aeròbic tenen una rutina i passos de ball que fan que augmenti la freqüència de les pulsacions cardíaques. Aquest esport posa en moviment continu tot el cos; a més millora la flexibilitat, la coordinació, l'orientació i el ritme.

Dilluns i dimecres de 19:30h a 20:30h

Preu activitat : es paga la quota de soci de tot l'any que són 80€

Población

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

Persona de contacto

Genís (690026485) (info@ateneuordalenc.cat)

Entidad participante/colaboradora/promotora

Ateneu Ordalenc

Fecha de última actualización de la actividad

02/04/2024

Situación actual de la actividad

Activa

Gratuita

No

Localización

Avenida Barcelona 47 08739 Ordal Ateneu Ordalenc Subirats Barcelona Catalunya España



Fecha de la Actividad

De 02/10/2023 a 26/06/2024

Página web del proyecto

<http://España>

Imagen de la Actividad

