

# Tono

## Red adscrita CAT

---

### Temas

Mujeres, Hombres, Actividad física.

---

### Descripción

Tono és una classe completa, variada i dinàmica on es combinen exercicis de tonificació muscular amb treball cardiovascular mitjançant circuits i l'ús de materials com pesos o pilotes. És una activitat adaptable a diferents nivells que permet treballar el cos de manera global.

Aquesta activitat contribueix a millorar la força, la resistència i la coordinació, alhora que ajuda a mantenir un bon estat físic general. També afavoreix la motivació i el benestar emocional gràcies al seu format dinàmic i grupal.

Horari:

Dilluns: 10.30 h a 11.15 h i 20.00 h a 20.45 h

Dimarts: 19.30 h a 20.15 h

Divendres: 18.00 h a 18.45 h

Preu:

Preu variable segons abonament. Consultar a la piscina municipal.

---

### Población

Población Adulta (Mayores de 14 años) - Cualquiera (Majors de 16 anys)

---

### Persona de contacto

Sílvia (977 76 78 49) (piscina@alcover.cat)

---

### Entidad participante/colaboradora/promotora

Ajuntament d'Alcover

---

### Fecha de última actualización de la actividad

05/05/2026

---

### Situación actual de la actividad

Activa

---

## Gratuïta

No

---

## Localización

Avenida Miquel Martí i Pol 18-22 43460 Alcover Tarragona Catalunya España



## Página web del proyecto

<http://www.piscinaalcover.cat/activitats-dirigides/>