

Red adscrita  CAT

Temas

Mujeres, Hombres, Actividad física.

Descripción

El cardiobox és una activitat que fusiona moviments de boxeig amb exercicis aeròbics de manera coreografiada, permetent treballar tot el cos en sessions dinàmiques i motivadores.

Aquesta pràctica ajuda a millorar la resistència cardiovascular, la coordinació i la força, alhora que permet alliberar tensions i reduir l'estrès. El seu format amb música i en grup afavoreix la motivació i el benestar emocional.

Horari:

Dimecres: 19.00 h a 19.45 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

Gratuita

No

Localización

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



Página web del proyecto

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