

Red adscrita  CAT

---

**Temas**

Mujeres, Hombres, Actividad física.

---

**Descripción**

El ioga és una activitat que fusiona el cos i la ment mitjançant una sèrie de postures, tècniques de respiració i moments de relaxació o meditació. Es tracta d'una pràctica adaptable a diferents nivells que permet treballar de manera progressiva i conscient.

Horari:

Dilluns: 18.00 h a 18.45 h

Dimarts: 19.00 h a 19.45 h

Dimecres: 20.00 h a 20.45 h

Dijous: 9.30 h a 10.15 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/>