

## Red adscrita CAT

---

### Temas

Mujeres, Hombres, Actividad física.

---

### Descripción

El HIIT és un tipus d'entrenament que alterna períodes d'exercici d'alta intensitat amb intervals de recuperació activa. Aquest sistema permet treballar el cos de manera molt eficient en sessions curtes però exigents.

Horari:

Dijous: 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

---

### Gratuita

No

---

### Localización

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



## Página web del proyecto

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