

Red adscrita  CAT

Temas

Mujeres, Hombres, Actividad física.

Descripción

L'aiguagym és una activitat que combina exercici cardiovascular i tonificació muscular utilitzant la resistència de l'aigua. Es tracta d'una pràctica de baix impacte, apta per a diferents edats i nivells, que permet treballar el cos de manera segura i efectiva.

Aquesta activitat contribueix a millorar la mobilitat, la força i la resistència, alhora que protegeix les articulacions. També afavoreix el benestar emocional i la socialització, ja que es realitza en grup i en un entorn dinàmic.

Horari:

Dilluns: 19.15 h a 20.00 h

Dimarts: 9.15 h a 10.00 h; 10.00 h a 10.45 h; i 19.15 h a 20.00 h

Dimecres: 10.25 h a 11.10 h i 19.15 h a 20.00 h

Dijous: 9.15 h a 10.00 h; 10.00 h a 10.45 h i 19.15 h a 20.00 h

Divendres: 9.15 h a 10.00 h i 10.00 h a 10.45 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

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