

# Abdominals i estiraments

Red adscrita  CAT

---

## Temas

Mujeres, Hombres, Actividad física.

---

## Descripción

Activitat de 40 minuts que combina diversos exercicis enfocats al treball de la musculatura abdominal amb estiraments generals de tot el cos. És una pràctica accessible que permet millorar el to muscular, la flexibilitat i la postura.

Aquesta activitat contribueix a reforçar la zona central del cos, prevenir molèsties musculars i afavorir el benestar físic. També ajuda a reduir tensions i millorar la sensació de benestar general.

Horari:

Dilluns: 19.00 h a 19.40 h

Dimecres: 20.00 h a 20.40 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/>