

Cycling

Red adscrita  CAT

Temas

Mujeres, Hombres, Actividad física.

Descripción

El cycling és un sistema d'entrenament cardiovascular que es desenvolupa sobre bicicleta estàtica, combinant diferents intensitats i ritmes amb el suport de la música. Les sessions estan guiades i permeten adaptar l'esforç segons el nivell de cada persona.

Aquesta activitat ajuda a millorar la resistència cardiovascular, la força de les cames i la capacitat pulmonar, alhora que afavoreix la crema de calories. També contribueix a reduir l'estrès i a millorar el benestar general gràcies al seu format dinàmic i motivador.

Horari:

Dilluns: 19.45 h a 20.30 h

Dimarts: 18.30 h a 19.15 h

Dimecres: 19.00 h a 19.45 h

Dijous: 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 ()

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/>