

Zumba

Red adscrita  CAT

Temas

Mujeres, Hombres, Actividad física.

Descripción

La zumba és una modalitat de ball que combina exercicis de tonificació amb coreografies inspirades en ritmes llatins. Es tracta d'una activitat dinàmica i divertida que permet treballar el cos de manera global.

Aquesta pràctica ajuda a millorar la resistència cardiovascular, la coordinació i la tonificació muscular. A més, el seu format amb música afavoreix la motivació, redueix l'estrès i contribueix al benestar emocional.

Horari:

Dilluns: 19.00 h a 19.45 h

Dimecres: 10.30 h a 11.15 h

Dijous: 18.30 h a 19.15 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/>