

# Abdominals hipopressius

Red adscrita  CAT

---

## Temas

Mujeres, Hombres, Actividad física.

---

## Descripción

La gimnàstica hipopressiva consisteix en una sèrie d'exercicis i moviments que ajuden a tonificar la musculatura abdominal profunda i del periné, així com a millorar la postura corporal i la respiració.

Horari:

Dimarts: 20.00 h a 20.45 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/>