

Red adscrita  **CAT**

Temas

Mujeres, Hombres, Actividad física.

Descripción

El GAC és una activitat enfocada a treballar de manera específica la musculatura de glutis, abdominals i cames, mitjançant exercicis amb o sense material. Les sessions permeten tonificar i reforçar aquestes zones de manera progressiva.

Horari:

Dimecres: 15.30 h a 16.15 h

Dijous: 17.30 h a 18.15 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/>