

Amb l'objectiu de promocionar l'activitat física en les persones, el Servei d'Esports ofereix un seguit d'activitats orientades a mantenir i millorar la condició física, combinant diferents exercicis per millorar la resistència cardiovascular, la tonificació i resistència muscular, i sempre adaptant el treball i la intensitat de l'esforç al grup de persones que estiguin realitzant l'activitat. Totes les activitats van adreçades a dones i homes de 18 a 65 anys.

Quasi totes les activitats es realitzen acompanyades amb música i amb material divers, i de les activitats que s'ofereixen en aquest gimnàs, pots trobar-ne més informació en la definició de cada activitat o trucant al Servei d'Esports de l'Ajuntament de Badalona.

Dades de contacte:

Travessera de Montigalà, s/n

esports@badalona.cat

Telèfon: 93 483 26 00

ACTIVITATS	DIES	HORARIS
A-Cardio	2 dies (dimarts i dijous)	16.30 a 17.30 h
T-Cardio	2 dies (dimarts i dijous)	19.00 a 20.00 h
T-Cardio	2 dies (dimarts i dijous)	20.00 a 21.00 h

DEFINICIONS DE LES ACTIVITATS:

T-Cardio: Activitat física que combina la tonificació muscular de tot el cos (tronc superior i inferior), amb un treball cardiovascular acompanyat amb música. El treball es desenvolupa amb tota mena de material (pals, gomes, pilotes...) i es finalitzà amb exercicis d'estiraments i relaxació.

A-Cardio: Activitat cardiovascular realitzada amb la combinació de diferents estils i ritmes musicals, incorporant coreografies adaptades al nivell dels usuaris amb al i baix impacte.