

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:**

Av. Doctor Bassols, 109-119

[esports@badalona.cat](mailto:esports@badalona.cat)

Telèfon: 93 483 26 00

ACTIVITATS	DIES	HORARIS
A-Cardio	2 dies (dimarts i dijous)	09.00 a 10.00 h
A-Cardio/Correcció postural	3 dies (dilluns, dimecres i divendres)	10.00 a 11.00 h
A-Cardio/ET	2 dies (dimarts i dijous)	20.00 a 21.00 h

**DEFINICIONS DE LES ACTIVITATS:**

**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.

**E.T.:** L'entrenament total és una activitat orientada a realitzar sessions amb un treball cardiovascular molt variat i amb la combinació d'exercicis de tonificació muscular, amb l'objectiu de millorar la resistència muscular i cardiovascular.

**Correcció postural:** Activitat específica adreçada a treballar la flexibilitat, el to muscular, millorar la coordinació, l'equilibri... dirigida per un tècnic esportiu especialitzat. Molt indicat per persones amb dolences generals del cos.