

# CLUB MEDIKIDS

Si els teus nens/es són socis/es del Club Esportiu Mediterrani, inscriu-los al Club MEDIKIDS i gaudiu del **servei d'activitats lúdiques**.

## INSTAL·LACIÓ JOSEP VALLÈS

Del 14 de setembre de 2020  
al 23 de juliol de 2021

### DIES

De dilluns  
a divendres

### HORARI

17:30 - 20:00 h

\*Consultar les edats i normativa a recepció.



## INSTAL·LACIÓ JOSEP VALLÈS

C/Begur, 44, Barcelona

## INSTAL·LACIÓ REGENT MENDIETA \*

C/Regent Mendieta, 14, Barcelona

\*Regent Mendieta a partir d'octubre.

\*\*\* Durant la temporada poden haver modificacions en els cursos, els preus, horaris, etc. Trobareu la informació actualitzada al web.

# ACTIVITATS D'ADULTS

## 2020-2021



## AUTÈNTIC ESPORT DE QUALITAT.



[www.clubsportiumediterrani.com](http://www.clubsportiumediterrani.com)

Ajuntament de  
Barcelona



**CLUB ESPORTIU  
MEDITERRANI**

Caràcter autèntic

# ACTIVITATS DIRIGIDES

## SENSE SUPLEMENT INCLÒS A LA QUOTA DE SOCI

Aero/Step  
Dance Styles  
Dansa  
Tonostep  
Tonofit  
Tonopump  
Bici  
GAC  
Corporalfit  
Latin&Dance  
Kontakt  
FuncionalFit  
Total funcional

Postural Fit  
Streeching  
Gim suau  
Hiit Tono  
FitCross  
Zumba  
WorkX 30'  
Latin moves  
Fitpump Combo  
Ballet  
Dansa del ventre  
Suspensió

## AMB SUPLEMENT 11,30 €

Aquasalus  
AquaFit  
AquaFit25  
Aquadance  
Aquatbc  
Aquadance  
loga  
Tai-txi/Txikung  
Pilates  
Alliberació muscular  
loga dinàmic  
Aigües profundes

# ESCOLA D'ESQUENA

## DE SETEMBRE A JULIOL



Activitat amb més de 25 anys d'antiguetat, dirigida per un fisioterapeuta per a **mantenir un cos flexible i una esquena sana i forta.**

\*Al setembre cal donar-se d'alta.

## INSTAL·LACIÓ JOSEP VALLÈS - SALA 4

DIES	HORARI	PREU SOCI
Dilluns i dimecres	18:00 - 19:00 h 19:00 - 20:00 h 20:00 - 21:00 h	28,23 €

\*El preu inclou primera visita (exploració i programa terapèutic).

### ABONAMENT FIZIOACTIVA

SESSIÓ	TEMPS	PREU
1 sessió	30 minuts	15,00 €

\*Per a més informació contacteu a:  
fizioactiva@hotmail.com - 628600414

# ENTRENADOR PERSONAL

Dirigit a persones interessades en realitzar entrenaments físics individualitzats o per parelles de manera segura, eficient, motivant i funcional.

El teu entrenador personal elaborarà tests específics per a tu i et farà un **seguiment continu a les teves necessitats i objectius.**

## INSTAL·LACIÓ JOSEP VALLÈS O REGENT MENDIETA TIPUS D'ABONAMENTS

**FIT BONO - SESSIÓ INDIVIDUAL** Test + 1 sessió d'1h - 49,99 €

### SESSIÓ INDIVIDUAL

4 sessions d'1h - 167,40 €  
8 sessions d'1h - 262,60 €  
12 sessions d'1h - 373,70 €

### XPRESS - SESSIÓ INDIVIDUAL

4 sessions de 30 min. - 92,92 €  
8 sessions de 30 min. - 158 €

### DÚO - SESSIONS PER PARELLES

4 sessions d'1h - 181,80 €  
8 sessions d'1h - 309 €

\*Abonament de 4 sessions d'1 h per nous socis, 20% de descompte.

\*\*El 3r abonament de qualsevol tipus de servei tindrà un 20% de descompte sempre i quan no hagi gaudit abans d'algun altre descompte. Excepte promocions puntuals.

\*Per a més informació contacteu a:  
entrenamentpersonal@mediterrani1931.com

# FUTBOL SALA

## INICI A L'OCTUBRE

## INSTAL·LACIÓ CEIP LLUÍS VIVES

EDAT	DIES	HORARI	PREU MENSUAL SOCI
------	------	--------	-------------------

Més de 18 anys Dimarts i dijous 19:30 - 20:30 h 15,00 €

Per a més informació contacteu a: futbolsala@mediterrani1931.com