



ACTIVITATS ADULTS

2015 - 2016

Per a més informació:
www.mediterrani1931.com
cemediterrani@mediterrani1931.com

Instal·lació Josep Vallès
c/ Begur, 44-52
08028 Barcelona
Tel. 93 431 58 55

Instal·lació Regent Mendieta
c/ Regent Mendieta, 14-20
08028 Barcelona
Tel. 93 440 81 40



ACTIVITATS COREOGRAFIADES, TONIFICACIÓ, SUAUS, KARATE I ACTIVITATS AMB SUPLEMENT

- ACTIVITATS DIRIGIDES -

INCLOSES A LA QUOTA DE SOCI

COREOGRAFIADES

Zumbi - CEM
Cardiodance
Aeròbic
Step
Dance
A ballar

TONIFICACIÓ

Tonificació
TBC i cardiotono
Tonopump
Bici/aquabike
Glutis i abdominals
Kontakt

SUAUS

Reeducació postural
Estiraments
Gimnàstica suau

AMB SUPLEMENT

D'11€

loga
Tai-txi / Chikung
Aquasalus
Aquagym
Aquafitness
Aigües profundes
Pilates
Aquabike
Aquatono
Aquadance
Aqua TBC

PROGRAMA D'ACTIVITATS

DESCARREGA'T L'HORARI D'ACTIVITATS DIRIGIDES A:
<http://www.mediterrani1931.com/arxius/CAD.pdf>



- KARATE -

Art marcial que permet un correcte desenvolupament físic i un millor coneixement de si mateix, sense tenir en compte l'edat o el sexe.

HORARI	NIVELL	DIES	SALA	PREU SOCI
19.30 a 20.30	12 a 17 anys	DLL / DC/ DV	Tatami 1	44,05€
19.30 a 20.30	12 a 17 anys	DM i DJ	Tatami 2	31,40€
19.30 a 20.30	Iniciació	DM i DJ	Tatami 2	25,90€
20.00 a 21.00	Iniciació	DLL / DC/ DV	Tatami 1	38,30€
21.00 a 22.00	Avançat	DLL / DC/ DV	Tatami 1	38,30€

- FUTBOL -

Inici 28 de Setembre

INSTAL·LACIÓ	DIES	HORARI	EDAT	PREU TRIMESTRAL
LLUÍS VIVES	DM - DJ	19.30 - 20.30	1997 - 1996 - 1995	28,00€
LLUÍS VIVES	DM - DJ	19.30 - 20.30	1993 - 1994	28,00€

- FISIOACTIVA/ESCOLA DE L'ESQUENA -

Activitat amb 25 anys d'antiguitat dirigida per un fisioterapeuta, per mantenir un cos flexible i una esquena sana i forta.

HORARI	DIES	INSTAL·LACIÓ	SALA	PREU SOCI
09.15 a 10.45	DV	J. VALLÈS	4	23,00€
18.00 a 19.00	DLL/DC	J. VALLÈS	4	26,00€
19.00 a 20.00	DLL/DC	J. VALLÈS	4	26,00€
20.00 a 21.00	DLL/DC	J. VALLÈS	4	26,00€