

CAD



Activitats amb coreografia

Aerobic/step, TBC, jazz i just pump

Activitats sense coreografia

Bike, tonobike. Condicionament físic, tonificació, glutis i abdominals, aquagym, aquafitness, circuit, cardioestiraments, aquabike, stretchmoves, gim total.

Activitats suaus

loga, taitxi, reeducació postural, gimnàstica suau, estiraments, aquasalus i dansa gent gran.

CAD 60

Dansa gent gran i gim d' or.

Preu mensual CAD	20 €
Preu mensual CAD 60	11€

Avantatges del carnet:
SAUNA i HIDROMASSATGE GRATUÏT.

FISIOACTIVA+CAD

Gimnasia terapeutica per a l'esquena i manteniment general del cos

Horari			Dia	Sala	Preu Soci
18.00	19.00	En grup	DII / Dc	4	22€
19.00	20.00	En grup	DII / Dc	4	22€
20.00	21.00	En grup	DII / Dc	4	22€



KARATE ADULTS

A partir de 16 anys.

Horari		Nivell	Dia	Sala	Preu Soci
20.00	21.00	Iniciació	DII / Dc / Dv	Tatami	35,60€
21.00	22.00	Avançat	DII / Dc / Dv	Tatami	35,60€



PLATAFORMA VIBRATORIA

Si estàs interessat/da en fer sessions caldrà omplir un full de consentiment a la recepció del Club. A més, us posareu en contacte amb el monitor de la sala i serà ell qui us dirà quan fareu la sessió. Sempre la fareu amb un monitor/a.

	1 sessió	5 sessions	10 sessions
Preu gent CAD	10 €	45 €	90 €
Preu soci	15 €	70 €	135 €

ENTRENADOR PERSONAL

Servei altament qualificat personalitzat destinat a l'elaboració i execució de programes d'entrenament físic. Està dirigit a persones interessades a realitzar entrenaments físics de manera segura, eficient i motivadora.

Es realitzen programes específics de : aprimament, augment de masa muscular, rehabilitació, osteoporosi, obesos, hipertensos...

Sessions de 1 hora.

Interessats truqueu a Vanesa Gil 620 72 60 30



PREPARACIÓ INEFC

Els grups s'obriran a partir de 8 persones inscrites

Horari			Preu Soci	Preu no soci
14.30	16.30	2 dies/set (febrer a març Dm i Dj)	47€	78€
		3 dies/set abril	57€	88€
		4 dies/set maig	67€	98€
		5 dies/set juny	73€	105€
10.00	14.00	dissabtes	47€	78€

INSTAL.LACIÓ REGENT MENDIETA C/Regent Mendieta 14-20 / 08028 Barcelona.
Tel 93 440 81 40 / Fax 93 333 73 42 / Mail: rmendieta@mediterrani1931.com

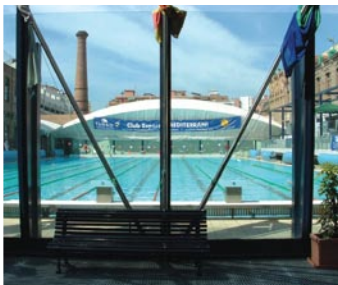
*Durant el mes d'agost aquesta instal.lació romandrà tancada

INSTAL.LACIÓ JOSEP VALLÈS C/Begur 44-52 08028 Barcelona.
Tel 93 431 58 55 / Fax 93 421 13 46 / Mail: admin@mediterrani1931.com

ENTRADES*

Puntuals	8,00€
Puntuals nens	4,50€

* El Club es reserva el dret de modificar els preus.



ALTRES SERVEIS

HAPPY-MEDI:

Celebra el teu aniversari al Club
idavid@mediterrani1931.com



CURSOS PILATES, DANSA DEL VENTRE, SALSA...

mariangels@mediterrani1931.com

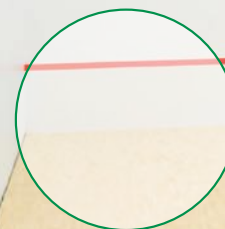
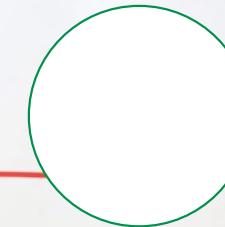


NATACIÓ PERSONALITZADA

tfullana@mediterrani1931.com



Activitats Adults i serveis 2009



CLUB ESPORTIU MEDITERRANI

www.mediterrani1931.com