

INSTAL·LACIÓ JOSEP VALLÈS

C/Begur, 44-52

08028 Barcelona

Tel: 93 431 58 55

8.000 m2

Com arribar-hi:

Metro L5 Badal

Metro L1 Mercat Nou



**CLUB ESPORTIU
MEDITERRANI**

Caràcter autèntic

INSTAL·LACIÓ REGENT MENDIETA

C/Regent Mendieta, 14-20

08028 Barcelona

3.000m2

Com arribar-hi:

Autobús

Metro L5 Collblanc



Horari serveis instal·lació:

De dilluns a divendres 6:50-22:15h

Dissabtes 6:50 -20:30h

Diumenges i festius 7:05-14:15h

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

ACTIVITATS DIRIGIDES 2023-2024

AUTÈNTIC ESPORT DE QUALITAT



Més informació a través del web

www.clubesportiumediterrani.com/contacte/

Ajuntament de
Barcelona



Tots els horaris de les activitats dirigides els trobeu
en aquest enllaç / QR



ACTIVITATS DIRIGIDES

SENSE SUPLEMENT INCLÒS A LA QUOTA DE SOCI

Tonocardio	Corporalfit	Fitpump
Dance	Latin Dance	Dansa del ventre
Dansa	Kontakt	Funcionalfit SM (20')
Tonostep	FuncionalFit	Abdominals SM (20')
Tonofit	PosturalFit	Stretching SM (20')
Tonopump	Core+Stretch	Core SM (20')
Bici	Stretching	MediOnline
Step	GimSuau	
Core	Hiit Tono	
GAC	Zumba	

AMB SUPLEMENT 13,20€

Aquafit
Aquabici
loga
Tai-txi/Txikung
Tai-txi dinàmic
Tai-txi iniciació
Pilates
loga dinàmic
Aigües profundes

ESCOLA D'ESQUENA DE SETEMBRE A JULIOL

Activitat amb més de 25 anys d'antiguitat, dirigida per un fisioterapeuta per a mantenir un cos flexible i una esquena sana i forta. Està dirigida per a adults i per a infants.

*Al setembre cal donar-se d'alta.

INSTAL·LACIÓ JOSEP VALLÈS-SALA 3

DIES HORARI

Dilluns i dimecres	18:00 a 19:00 h 19:00 a 20:00 h 20:00 a 21:00 h
--------------------	---

PREUS

	SOCI/A	NO SOCI/A
MENSUAL	32,90€	70,60€

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

ABONAMENT FISIOACTIVA

SESSIÓ	TEMPS	PREU
1 sessió	30 minuts	20€

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

ENTRENADOR/A PERSONAL

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

El teu entrenador/La teva entrenadora 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

	SESSIONS	PREU
FIT BONO-SESSIÓ INDIVIDUAL	Test + 1 sessió d'1h	49,99€
SESSIÓ INDIVIDUAL*	4 sessions d'1h*	169,00€
	8 sessions d'1h	265,20€
	12 sessions d'1h	377,43€
XPRESS-SESSIÓ INDIVIDUAL	4 sessions de 30min	93,85€
	8 sessions de 30min	159,60€
DÚO-SESSIONS PER PARELLES	4 sessions d'1h	183,60€
	8 sessions d'1h	312,10€

*Abonament de 4 sessions d'1h per nous socis/noves sòcies, 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 més informació contacteu a: entrenamentpersonal@mediterrani1931.com

MEDIONLINE

El Medionline és una plataforma virtual en directe de determinades classes dirigides perquè tots els abonats/des puguin realitzar la classe des d'on vulguin. Es pot entrar des de la web del club a l'apartat de Medionline.

