

ACTIVITATS DIRIGIDES 2019

Horaris i Activitats a partir del 2 de setembre



ACTIVITATS DIRIGIDES DE SALA

DILLUNS		DIMARTS		DIMECRES		DIJOUS		DIVENDRES			
8:30	CARDIO +60	S1	TONO+60	S1		TONO+60	S1	CARDIO +60	S1	8:30	
9:30	HIIT 30'	SF								9:30	
9:30	ZUMBA*	S1	POWER PUMP	S1	SPINNING	S2	POWER PUMP	S1	BODYBALANCE	S2	9:30
9:30	BODYCOMBAT	S2	STRETCHING 30'	S2	GAC*	S1			GAC*	S1	9:30
10:00			ZUMBA*	S2							10:00
10:30					ZUMBA*	S1	BODYBALANCE	S1	POWER PUMP	S1	10:30
10:30	IOGA	S2	PILATES	S1	TOT ESQUENA	S2	HIIT 30'	SF	TOT ESQUENA	S2	10:30
10:30			HIIT 30'	SF							10:30
11:30			MOMFIT	S2			MOMFIT	S2			11:30
11:30	ABD EXPRESS	S1	BODYCOMBAT	S1	IOGA	S1	ABD EXPRESS	S1			11:30
15:15	POWER PUMP	S1	BOOTCAMP	S1/S	BODYBALANCE	S1	BOOTCAMP	S1/S	SH'BAM*	S1	15:15
15:15											15:15
15:30					SPINNING	S2					15:30
16:30			SH'BAM*	S1			BODYCOMBAT	S1	POWER PUMP	S1	16:30
17:30	TOT ESQUENA	S1	POWER PUMP	S1	BODYBALANCE	S1	GAC*	S1	BODYCOMBAT	S1	17:30
17:30	ZUMBA*	S2			BOOT CAMP	SF	SH'BAM*	S2			17:30
17:30	BOOT CAMP	SF			ZUMBA*	S2					17:30
17:30	FIT JOVE*	SF	ACROESPORT	PAV	FIT JOVE*	SF	TRAINING KIDS	PAV	BOOT CAMP +14*	SF	17:30
17:30	PSICOMOTRICITAT	PAV	DANSA KIDS	S2	PSICOMOTRICITAT	PAV	ACROESPORT	PAV	DANSA KIDS	S2	17:30
17:30	INICIACIÓ RUGBY	PAV	JOCES	PAV	INICIACIÓ RUGBY	PAV			JOCES	PAV	17:30
17:30	TOT ESPORT	PAV			TOT ESPORT	PAV					17:30
18:30	GAC*	S1	IOGA	S1	POWER PUMP	S1	ZUMBA*	S1	SH'BAM*	S1	18:30
18:30	SPINNING	S2	BOOT CAMP	SF	SPINNING	S2	BOOT CAMP	SF			18:30
18:30	HIIT 30'	SF	SPINNING	S2	HIIT 30'	SF					18:30
19:00					HIIT 30'	SF					19:00
19:30	BODYCOMBAT	S1	BODYBALANCE	S2	BOOT CAMP	SF	BODYCOMBAT	S1	HIIT 30'	SF	19:30
19:30			POWER PUMP	S1	ZUMBA*	S1					19:30

Durant el dia, cada hora és realitzen classes de treball abdominal de 15 min. a la sala de fitness.

- Act. de treball cardiovascular i del to muscular
- Act. integrals de ment i cos
- Act. de treball abdominal exclusiu
- Act. per a la gent gran
- Act. esportiva per als petits i joves
- Act. de treball cardiovascular coreografiat
- Act. específiques pre i postpart

Totes les sessions tenen una durada de 50 minuts, excepte les indicades de 30'.

Les sessions de Hiit i Bootcamp en funció de la meteorologia podran impartir-se a l'interior.

* Activitats a partir de 14 anys

ACTIVITATS DIRIGIDES D'AIGUA

DILLUNS		DIMARTS		DIMECRES		DIJOUS		DIVENDRES			
8:30	AQUAGYM	PPF		AQUAGYM	PPF					8:30	
9:00								AQUA-TBC	PPF	9:00	
9:30	AQUA-TBC	PPF	AQUAGYM	PPF	AQUA-TBC	PPF	AQUAGYM	PPF		9:30	
10:00			MATRONATACIÓ	*	MATRONATACIÓ	*	MATRONATACIÓ	*		10:00	
11:00	AQUATERÀPIA	PPF			AQUATERÀPIA	PPF		AQUATERÀPIA	PPF	11:00	
15:30	AQUADANCE	PPF			AQUADANCE	PPF		AQUA-TBC	PPF	15:30	
17:30			MATRONATACIÓ	*			MATRONATACIÓ	*		17:30	
17:30	AQUADANCE	PPF	AQUAESPORT	PPF	AQUADANCE	PPF	AQUAESPORT	PPF		17:30	
18:30	AQUA-TBC	PPF	AQUADANCE	PPF	AQUAGYM	PPF	AQUADANCE	PPF	AQUAGYM	PPF	18:30
19:30			HIIT 30' H2O	PPF			HIIT 30' H2O	PPF		19:30	
19:30			AQUADEEP	PF			AQUADEEP	PF		19:30	

Totes les sessions tenen una durada de 50 minuts, excepte les indicades de 30'.

- Act. esportiva per als petits i joves
- Activitats per a embarassades amb cost adicional

- Piscina poc fonda
- Piscina fonda

L'empresa es reserva el dret a realitzar canvis a la graella d'activitats quan sigui necessari.

CENTRE ESPORTIU MUNICIPAL CEM BESÒS

Ronda Sant Ramon Penyafort, s/n - Sant Adrià de Besòs

T. 934 626 670 - informacio@cembesos.com

Besòs
centre esportiu municipal
Que res t'aturi!



Ajuntament de Sant Adrià de Besòs

