



Ajuntament de Sant Adrià de Besòs



CENTRE ESPORTIU MUNICIPAL CEM BESÒS
Ronda Sant Ramon Penyarfort, s/n - Sant Adrià de Besòs
T. 934 626 670 - informacio@cembesos.com

- Sala fitness: Sempre amb la supervisió del tècnic de sala. Mí-
tjantant una entrevista personal, assessorarà i farà un seguí-
ment per una òptima progressió, adequada a cada moment.

- Activitats dirigides d'adults.

A partir dels 15 anys es pot accedir a:

A partir de 14 anys, l'accés a la piscina és lliure. Restriccions a
la piscina gran per tots aquells que no sàpiguen nadar, consul-
tar els nostres cursos d'aprenentatge.

SABIES QUE....

CALENDARI: Calendari escolar.

INFORMACIÓ EXTRA

***2 SESSIONS GRATUITES SETMANALS PELS ABONATS DEL CEM
BESÒS. A PARTIR DE LA TERCERA SESSIÓ CONSULTAR PREGUNTA
RECEPCIÓ.**

Entrenament d'última generació, centrat en els paràmetres que
incideixen en la reducció de la cel·lulitis. Realitzaràs exercicis
localitzats i de mínim impacte, per reduir la cel·lulitis localit-
zada, en mans d'un professional que et guiarà en tot moment
a aconseguir l'objectiu desitjat a les zones del teu cos que més
necessites fer incidència.

BYE CEL·LULITIS

Trball cardiovascular a l'aire lliure amb exercicis que engloben
la motricitat innata de l'ésser humà (córrer, saltar, caminar...).
Diverteix-te mentre fas un entrenament cardiovascular diferent.

CARDIO TRAINING

Entrenament complet que combina tots els elements del con-
dicionament físic: treball cardiovascular i muscular, equilibri i
flexibilitat, a partir de la realització de coreografies amb música
de ritmes llatins.

ZUMBA

Activitat de treball localitzat. Està destinada a tonificar i definir:
els glutis, els abdominals i les cames.

GAC

ACTIVITATS INFANTILS I JUVENILS 2020-2021

Horaris i Activitats



CEMBesòs



TOTA LA INFORMACIÓ
A L'APP DEL CEM BESÒS



CEMBESÒS
CENTRE ESPORTIU MUNICIPAL

ACTIVITATS de 3 a 6 anys

	DILLUNS		DIMARTS		DIMECRES		DIJOUS		DIVENDRES
17:30	PSICOMOTRICITAT	PAV	JOCs	PAV	PSICOMOTRICITAT	PAV	GIMNÀSTICA ESPORTIVA	PAV	
17:30	INICIACIÓ RUGBY*	PAV			INICIACIÓ RUGBY*	PAV			

*A partir de 5 anys. **PAV** Pavelló

GIMNÀSTICA ESPORTIVA

Sessió de gimnàstica composta pel treball d'exercicis de flexibilitat, equilibri, salts i girs per la millora de les capacitats físiques bàsiques dels participants.

INICIACIÓ RUGBY

Activitat que té com a objectiu iniciar en el món del rugby mitjançant una iniciació esportiva centrada en la coneixença d'aspectes motrius bàsics del propi cos i també relacionats amb la pilota.

PSICOMOTRICITAT

Activitat que té per objectiu millorar el comportament i habilitats motrius dels infants mitjançant exercicis i circuits que potencien diferents moviments.

JOCs DE TOT TIPUS

Activitat on es motiva el propi joc de l'infant, la imaginació i creativitat.

ACTIVITATS de 7 a 13 anys

	DILLUNS		DIMARTS		DIMECRES		DIJOUS		DIVENDRES
17:30	TOT ESPORT	PAV	ZUMBA KIDS	S2	TOT ESPORT	PAV	ZUMBA KIDS	S2	
17:30	INICIACIÓ RUGBY	PAV	AQUAESPORT	PPF	INICIACIÓ RUGBY	PAV	AQUAESPORT	PPF	
17:30							TRAINING KIDS	PAV	

PPF Piscina poc fonda **S2** Sala polivalent 2 **PAV** Pavelló

TOT ESPORT

Sessions variades per introduir i practicar qualsevol esport. Ajuda a crear vincles emocionals, fomenta les relacions, aporta valors i millora el desenvolupament físic i psíquic del nen.

AQUAESPORT

Activitat on es realitzen jocs aquàtics que tenen com a objectiu l'aprenentatge d'habilitats dins de l'aigua (immersions, salts, flotació...). (calen nocions mínimes de flotació).

INICIACIÓ RUGBY

Introducció al rugby i als seus valors com a esport: respecte, humilitat, compromís i passió, mitjançant exercicis i formes jugades adequades per a totes les edats.

TRAINING KIDS

Activitat d'iniciació al treball muscular i la consciència del propi cos. Es realitzen exercicis funcionals i d'introducció al món del fitness, adequant-los als nivells i edats dels participants.

ZUMBA KIDS

Sessions de balls per infants planificades sobre la base de les coreografies dels adults. En aquestes sessions els participants aprenen a poc a poc els diferents passos que conformen una coreografia, utilitzant diferents mètodes com el joc i elements d'exploració i coneixement del moviment corporal.

ACTIVITATS a partir de 14 anys

	DILLUNS		DIMARTS		DIMECRES		DIJOUS		DIVENDRES	
9:30					GAC	S1			GAC	S1
10:00					CARDIO TRAINING	TJ				
10:30	ZUMBA	S1			ZUMBA	S1	BYE CEL-LULITIS	S1	ZUMBA	S1
11:00			CARDIO TRAINING	TJ					CARDIO TRAINING	TJ
15:15					BYE CEL-LULITIS	S1				
16:30			ZUMBA	S1					BYE CEL-LULITIS	S1
17:30	FIT JOVE	SF	ZUMBA KIDS*	S2	FIT JOVE	SF	GAC	S1	BOOT CAMP +14	SF
17:30	ZUMBA	S2	AQUAESPORT*	PPF	ZUMBA	S2	ZUMBA KIDS*	S2	ZUMBA	S1
17:30	CARDIO TRAINING	TJ			CARDIO TRAINING	TJ	AQUAESPORT*	PPF		
17:30							TRAINING KIDS*	PAV		
18:30	BYE CEL-LULITIS	S1			GAC	S1	ZUMBA	S2	CARDIO TRAINING	TJ

*Fins els 14 anys. **PPF** Piscina poc fonda **S2** Sala polivalent 1 **S2** Sala polivalent 2 **PAV** Pavelló **TJ** Camp Trajana

FIT JOVE

Sessió d'iniciació al món del fitness a càrrec d'un tècnic. En aquestes sessions els participants coneixeran com fer servir correctament cada màquina així com: aspectes tècnics de la posició corporal, regulació del pes i estiraments de cada múscul treballat.

BOOT CAMP +14

Entrenament en grup, a l'aire lliure, on es realitzen circuits d'exercicis de diferents intensitats, al voltant d'una estructura o box. Els nivells d'intensitat dels exercicis s'adeqüen a cada participant, això permet que tothom compleixi els seu objectiu. És un entrenament insuperable per a desenvolupar les capacitats físiques en general: resistència cardiovascular, força, flexibilitat, potencia, velocitat, equilibri, precisió, coordinació...