

ACTIVITATS DIRIGIDES TEMPORADA 2020-2021

TOTA LA INFORMACIÓ
A L'APP DEL CEM BESÒS

Pregunta per les activitats
INFANTILS I JUVENILS



ACTIVITATS DIRIGIDES DE SALA

DILLUNS		DIMARTS		DIMECRES		DIJOUS		DIVENDRES			
8:30	CARDIO +60	PAV	TONO+60	S1	CARDIO +60	PAV	TONO+60	S1	CARDIO +60	PAV	8:30
8:30					IOGA	S1					8:30
9:00	ABD 30'	S1									9:00
9:30	BODYCOMBAT	S1	POWER PUMP	S1	GAC	S1	STRETCHING 30'	EXT	GAC	S1	9:30
9:30	IOGA	S2	STRETCHING 30'	S2	SPINNING*	S2	POWER PUMP	S1	BODYBALANCE	S2	9:30
10:00	RUNNER	TJ	RUNNER	TJ/PAV	CARDIO TRAINING	TJ/PAV	RUNNER	TJ/PAV	RUNNER	TJ	10:00
10:00							HIIT 30'*	EXT			10:00
10:30	BYE CEL-LULITIS	S1	BODYCOMBAT	S1	ZUMBA	S1	BODYBALANCE	S2	ZUMBA	S1	10:30
10:30	ZUMBA	S2	MOMFIT	EXT			BYE CEL-LULITIS	S1	TOT ESQUENA	S2	10:30
10:30							MOMFIT	EXT			10:30
11:00			CARDIO TRAINING	TJ/PAV	TOT ESQUENA	S2			CARDIO TRAINING	TJ	11:00
11:30							ABD 30'	S1			11:30
15:15	POWER PUMP	S1	BOOT CAMP*	EXT	BYE CEL-LULITIS	S1	BOOT CAMP*	EXT	SPINNING*	S2	15:15
16:30			ZUMBA	S1			BODYCOMBAT	S1	BYE CEL-LULITIS	S1	16:30
17:30	TOT ESQUENA	S1	POWER PUMP	S1	TOT ESQUENA	S1			BODYCOMBAT	S2	17:30
17:30	ZUMBA	S2	RUNNER	TJ/EXT	CARDIO TRAINING	TJ/EXT	GAC	S1	ZUMBA	S1	17:30
17:30	CARDIO TRAINING	TJ/PAV	BOOT CAMP*	EXT	ZUMBA	S2			BOOT CAMP*	EXT	17:30
17:30	FIT JOVE	EXT			FIT JOVE	EXT	RUNNER	TJ/EXT	FIT JOVE	EXT	17:30
18:30	BYE CELULITIS	S1	BODYCOMBAT	S1	GAC	S1	POWER PUMP	S1	PILATES	S1	18:30
18:30	SPINNING*	S2	HIIT 30'*	EXT	SPINNING*	S2	BOOT CAMP*	EXT	CARDIO TRAINING	TJ	18:30
18:30	RUNNER	TJ/EXT	SPINNING*	S2	BOOT CAMP*	EXT	ZUMBA	S2			18:30
19:30	BOOT CAMP*	EXT			POWER PUMP	S1					19:30
19:30			HIIT 30'*	EXT	ZUMBA	S2	HIIT 30'*	EXT			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. de treball exclusiu de glutis, abdominal i cames
- Act. per a la gent gran
- Act. específiques pre i postpart
- Act. de treball cardiovascular coreografiat
- Act d'iniciació i perfeccionament del running
- Act. de treball per reduir la cel·lulitis
- Act. intervènica d'alta intensitat
- Act. d'iniciació al fitness per joves (+15 anys)

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 amb reserva de plaça anticipada.

ACTIVITATS DIRIGIDES D'AIGUA

DILLUNS		DIMARTS		DIMECRES		DIJOUS		DIVENDRES			
8:30	AQUAGYM	PPF		AQUAGYM	PPF					8:30	
9:30	AQUA-TBC	PPF	AQUAGYM	PPF	AQUA-TBC	PPF	AQUAGYM	PPF	AQUA-TBC	PPF	9:30
10:00	MATRONATACIÓ	*		MATRONATACIÓ	*						10:00
10:30									AQUATERÀPIA	PPF	10:30
11:00	AQUATERÀPIA	PPF		AQUATERÀPIA	PPF						11:00
15:30	AQUAGYM	PPF		AQUAGYM	PPF				AQUADANCE	PPF	15:30
17:30			MATRONATACIÓ	*			MATRONATACIÓ	*			17:30
17:30	AQUADEEP	PF		AQUADEEP	PF				AQUA-TBC	PPF	17:30
18:30	AQUADANCE	PPF	AQUA-TBC	PPF	AQUAGYM	PPF	AQUA-TBC	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. de treball intervènica d'alta intensitat
■ Activitats per a embarassades amb cost adicional
PPF Piscina poc fonda
PF 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

