

ACTIVITATS DIRIGIDES TEMPORADA 2023

TOTA LA INFORMACIÓ
A L'APP DEL CEM BESÒS

ACTIVITATS DIRIGIDES DE SALA

	DILLUNS		DIMARTS		DIMECRES		DIJOUS		DIVENDRES		
8:30	PILATES	S1	TONO+60	S1	IOGA	S1	BODY BALANCE	S1	TONO +60	S1	8:30
9:30	BODYCOMBAT	S2	POWER PUMP	S1	GAC	S1	POWER PUMP	S1	BOX TRAINING	S1	9:30
9:30	IOGA	S1	STRETCHING 30'	S2			STRETCHING 30'	S2	PILATES	S2	9:30
10:00			MOMFIT	SF			MOMFIT	SF			10:00
10:30	ZUMBA	S1	BODY BALANCE	S1	BODY COMBAT	S1	ZUMBA	S1	TOT ESQUENA	S2	10:30
10:30									GAC	S1	10:30
11:00					TOT ESQUENA	S2					11:00
15:15			BOOT CAMP	BOX	TABATA	S1	BOOT CAMP	BOX			15:15
15:30	BOX TRAINING	S1									15:30
16:15			ZUMBA	S1	BOX TRAINING	S1	BODYCOMBAT	S1	TABATA	S1	16:15
16:30	POWER PUMP	S2									16:30
17:00									MOVING ART	S2	17:00
17:15	TOT ESQUENA	S1	POWER PUMP	S1	PILATES	S1	ZUMBA	S1			17:15
17:30	ZUMBA	S2	CARDIO TRAINING	EXT	ZUMBA	S2	CARDIO TRAINING	EXT	BOOT CAMP	BOX	17:30
17:30	FIT JOVE	SF			FIT JOVE	SF			POWER PUMP	S1	17:30
18:15	MOVING ART	S1	BODYCOMBAT	S1							18:15
18:30	SPINNING	S2	TABATA	S2	GAC	S1	BOX TRAINING	S1			18:30
18:30					SPINNING	S2					18:30
19:00									HIIT 30'	EXT	19:00
19:30	BOOT CAMP	BOX	HIIT 30'	EXT	BOX TRAINING	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 exclusiu de glutis, abdominal i cames

■ Act. per a la gent gran

■ Act. específiques pre i postpart amb cost adicional.

■ Act. de treball cardiovascular coreografiat

■ Act. de treball per reduir la cel·lulitis

■ Act. intervènica d'alta intensitat

■ Act. d'iniciació al fitness per joves (+15 anys)

■ Act. de màxima intensitat

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

Les sessions de 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	AQUAGIM	PPF			AQUAGIM	PPF					8:30
9:00									AQUA-TBC	PPF	9:00
9:30	AQUA-TBC	PPF	AQUAGIM	PPF	AQUA-TBC	PPF	AQUAGIM	PPF			9:30
11:00	AQUATERÀPIA	PPF			AQUATERÀPIA	PPF			AQUATERÀPIA	PPF	11:00
15:15					AQUAGIM	PPF	AQUADANCE	PPF	AQUAGIM	PPF	15:15
15:30	AQUAGAC	PPF									15:30
17:00			MATRONACIÓ	2P			MATRONACIÓ	2P			17:00
17:30	AQUADEEP	PF			AQUADEEP	PF					17:30
17:30									AQUA-TBC	PPF	17:30
18:30	AQUAGAC	PPF	AQUA-TBC	PPF	AQUAGIM	PPF	AQUADANCE	PPF	AQUAGAC	PPF	18:30
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


CEMBESÒS
CENTRE ESPORTIU MUNICIPAL



Ajuntament de Sant Adrià de Besòs

