

ACTIVITATS DIRIGIDES TEMPORADA 2024-25



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		IOGA S1	8:30
9:30	BODY COMBAT S2		POWER PUMP S1		GAC S1		POWER PUMP S1		BOX TRAINING S1	9:30
9:30	IOGA S1		STRETCHING S2		SPINNING S2		STRETCHING S2		PILATES S2	9:30
10:30	ZUMBA S1		BODY BALANCE S1				ZUMBA S1		TOT ESQUENA S2	10:30
10:30									GAC S1	10:30
11:00					TOT ESQUENA S1					11:00
15:15	BOX TRAINING S1		PILATES S1		SPINNING S2		POWER PUMP S1			15:15
16:15	POWER PUMP S1		ZUMBA S1		BOX TRAINING S1		BODY BALANCE S1		TABATA S1	16:15
17:00									MOVING ART S2	17:00
17:15	TOT ESQUENA S1		POWER PUMP S1		PILATES S1		ZUMBA S1		POWER PUMP S1	17:15
17:30	ZUMBA S2		BOOT CAMP EXT		ZUMBA S2		GAC EXT			17:30
18:15	MOVING ART S1		BODY COMBAT S1							18:15
18:30	SPINNING S2		PILATES S2		GAC S1		BOX TRAINING S1		HIIT 30' EXT	18:30
18:30					SPINNING S2					18:30
19:15									PILATES S1	19:15
19:30	POWER PUMP S1		HIIT 30' EXT		BOX TRAINING S1		HIIT CYCLING S2			19:30
20:00			ZUMBA S1						BOOT CAMP EXT	20:00
20:30	PILATES S1				POWER PUMP S1		TABATA S1			20:30

Act. de treball cardiovascular

Act. integrals de ment i cos

Act. de treball del to muscular

Totes les sessions tenen una durada de 50 minuts, excepte les indicades de 30'.
Activitats amb reserva de plaça anticipada.

S1 Sala 1
S2 Sala 2

EXT Zona Exterior
SF Sala de fitness

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
10:30					AQUATERÀPIA PPF					10:30
11:00	AQUATERÀPIA PPF						AQUATERÀPIA PPF		AQUATERÀPIA PPF	11:00
11:30					AQUATERÀPIA PPF					
15:15					AQUAGIM PPF		AQUADANCE PPF		AQUAGIM PPF	15:15
15:30	AQUAGAC PPF									15:30
17:30	AQUA-TBC PF				AQUADEEP PF				AQUA-TBC PPF	17:30
18:30	AQUAGAC PPF		AQUA-TBC PPF		AQUAGIM PPF		AQUADANCE PPF		AQUAGAC PPF	18:30
19:30			AQUADEEP PF				AQUA-TBC PF			19:30

Totes les sessions tenen una durada de 50 minuts.

Act. de treball d'intensitat moderada
Act. d'intensitat suau i estiraments

Act. de treball intervàl·lic d'alta intensitat

PPF Piscina poc fonda
PF Piscina fonda

Activitats amb reserva de plaça anticipada.

*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

CEM BESÒS
CENTRE ESPORTIU MUNICIPAL

Ajuntament
de Sant Adrià de Besòs

