

Horaris d'agost 2021

Activitats Dirigides

HORARIS INSTAL·LACIÓ

De dilluns a divendres: de 8h a 21h
 Dissabtes: de 9h a 15h
 Diumenges: de 9h a 14h
 15 d'agost TANCAT



ACTIVITATS DIRIGIDES del 2 al 6 d'agost

	DILLUNS		DIMARTS		DIMECRES		DIJOUS		DIVENDRES	
9:00	AQUAGYM	PPF	AQUAGYM	PPF	AQUAGYM	PPF	AQUAGYM	PPF	AQUAGYM	PPF
10:00	GAC	EXT	ZUMBA	EXT	POWER PUMP	EXT	PILATES	EXT	ZUMBA	EXT
11:00	AQUATERÀPIA	PPF			AQUATERÀPIA	PPF			AQUATERÀPIA	PPF
17:00	AQUAGYM	PPF	AQUAGYM	PPF	AQUAGYM	PPF	AQUAGYM	PPF	AQUAGYM	PPF
18:00	ZUMBA	EXT	POWER PUMP	EXT	SPINNING	EXT	ZUMBA	EXT		
18:00	AQUADEEP	PPF					AQUADEEP	PPF		
19:00	HIIT 30'	EXT	HIIT 30'	EXT	HIIT 30'	EXT	HIIT 30'	EXT		

ACTIVITATS DIRIGIDES del 9 al 31 d'agost

	DILLUNS		DIMARTS		DIMECRES		DIJOUS		DIVENDRES	
9:00	AQUAGYM	PPF	AQUAGYM	PPF	AQUAGYM	PPF	AQUAGYM	PPF	AQUAGYM	PPF
10:00	GAC	EXT	PILATES	EXT	POWER PUMP	EXT	BYECEL-LULITIS	EXT	SPINNING	EXT
11:00	AQUATERÀPIA	PPF			AQUATERÀPIA	PPF			AQUATERÀPIA	PPF
17:00	AQUAGYM	PPF	AQUAGYM	PPF	AQUAGYM	PPF	AQUAGYM	PPF	AQUAGYM	PPF
18:00	ZUMBA	EXT	POWER PUMP	EXT	SPINNING	EXT	ZUMBA	EXT		
18:00	AQUADEEP	PPF					AQUADEEP	PPF		
19:00	HIIT 30'	EXT	HIIT 30'	EXT	HIIT 30'	EXT	HIIT 30'	EXT		

*Les sessions tenen una durada de 45', excepte les indicades de 30'.

PPF Piscina poc fonda

EXT Exterior



Ajuntament de Sant Adrià de Besòs



CEMBesòs



CEMBESÒS
CENTRE ESPORTIU MUNICIPAL

www.cembesos.com