

ACTIVITATS DIRIGIDES TEMPORADA 2025



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		FLOW S1		IOGA S1		8:30
9:30	RUMBLE S2		BOOMPA S1		GAC S1		BOOMPA S1		BOX TRAINING S1		9:30
9:30	IOGA S1		STRETCHING S2		SPINNING S2		STRETCHING S2		PILATES S2		9:30
10:30	ZUMBA S1		FLOW 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		BOOMPA S1				15:15
16:15	BOOMPA S1		ZUMBA S1		BOX TRAINING S1		FLOW S1		TABATA S1		16:15
17:00									MOVING ART S2		17:00
17:15	TOT ESQUENA S1		BOOMPA S1		PILATES S1		ZUMBA S1		BOOMPA S1		17:15
17:30	ZUMBA S2		BOOTFIT EXT		ZUMBA S2		GAC EXT				17:30
18:15	MOVING ART S1		RUMBLE 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	BOOMPA S1		HIIT 30' EXT		BOX TRAINING S1		HIIT CYCLING S2				19:30
20:00			ZUMBA S1						BOOTFIT EXT		20:00
20:30	PILATES S1				BOOMPA 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

