

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
10:30									BOOTFIT	EXT	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									TOT ESQUENA	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	BOOTFIT	EXT			SPINNING	S2	BOOTFIT	EXT			18:30
19:15									PILATES	S1	19:15
19:30	BOOMPA	S1	HIIT 30'	EXT	BOX TRAINING	S1	HIIT CYCLING	S2			19:30
19:30	HIIT 30'	EXT	BOOTFIT	EXT							19:30
20:00			ZUMBA	S1					STRETCHING	S2	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 EXT Zona Exterior
S2 Sala 2 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