

# Activitats Dirigides

## AGOST

### 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 de l'1 al 14 d'agost

|       | DILLUNS     |     | DIMARTS |     | DIMECRES    |     | DIJOUS       |     | DIVENDRES    |     |
|-------|-------------|-----|---------|-----|-------------|-----|--------------|-----|--------------|-----|
| 9:00  | AQUAGYM     | PPF | AQUATBC | PPF | AQUAGYM     | PPF | AQUAGAC      | PPF | AQUAGYM      | PPF |
| 10:00 | BOOMPA      | S1  | PILATES | S1  | ZUMBA       | S1  | GAC          | S1  | BOX TRAINING | S1  |
| 11:00 | AQUATERÀPIA | PPF |         |     | AQUATERÀPIA | PPF |              |     | AQUATERÀPIA  | PPF |
|       |             |     |         |     |             |     |              |     |              |     |
| 16:30 | AQUAGAC     | PPF | AQUAGYM | PPF | AQUATBC     | PPF | AQUAGYM      | PPF | AQUADANCE    | PPF |
| 17:30 | ZUMBA       | S1  | BOOMPA  | S1  | PILATES     | S1  | BOX TRAINING | S1  | GAC          | S1  |
| 18:30 | AQUA TBC    | PPF |         |     | AQUAGAC     | PPF |              |     | AQUAGYM      | PPF |

### ACTIVITATS DIRIGIDES del 18 al 29 d'agost

|       | DILLUNS     |     | DIMARTS |     | DIMECRES    |     | DIJOUS       |     | DIVENDRES    |     |
|-------|-------------|-----|---------|-----|-------------|-----|--------------|-----|--------------|-----|
| 9:00  | AQUAGYM     | PPF | AQUATBC | PPF | AQUAGYM     | PPF | AQUAGAC      | PPF | AQUAGYM      | PPF |
| 10:00 | BOOMPA      | S1  | PILATES | S1  | SPINNING    | S2  | GAC          | S1  | BOX TRAINING | S1  |
| 11:00 | AQUATERÀPIA | PPF |         |     | AQUATERÀPIA | PPF |              |     | AQUATERÀPIA  | PPF |
|       |             |     |         |     |             |     |              |     |              |     |
| 16:30 | AQUAGAC     | PPF | AQUAGYM | PPF | AQUATBC     | PPF | AQUAGYM      | PPF | AQUADANCE    | PPF |
| 17:30 | SPINNING    | S2  | BOOMPA  | S1  | PILATES     | S1  | BOX TRAINING | S1  | GAC          | S1  |
| 18:30 | AQUA TBC    | PPF |         |     | AQUAGAC     | PPF |              |     | AQUAGYM      | PPF |

\*Les sessions tenen una durada de 45'

PPF Piscina poc fonda

S1 Sala 1

S2 Sala 2



Ajuntament  
de Sant Adrià de Besòs



CEMBesòs



**CEMBESÒS**  
CENTRE ESPORTIU MUNICIPAL

[www.cembesos.com](http://www.cembesos.com)