

ACTIVITATS DIRIGIDES

TEMPORADA 2026



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	FITBARRE	S1	17:15
17:15									BOOMPA	S2	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

S1

Sala 1

EXT

Zona Exterior

S2

Sala 2

SF

Sala de fitness

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

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					11:30
15:15					AQUAGIM	PPF	AQUADANCE	PPF	AQUAGIM	PPF	15:15
15:30	AQUAGAC	PPF									15:30
16:45					AQUAFITNESS	PF					16:45
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. 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

