

ACTIVITATS DIRIGIDES

TEMPORADA 2026 - 2027

TOTA LA INFORMACIÓ
A L'APP DEL CEM BESÒS

ACTIVITATS DIRIGIDES DE SALA

DILLUNS			DIMARTS		DIMECRES		DIJOUS		DIVENDRES		
7:15	POWER FUNCIONAL	S2	POWER TONO	S2	POWER FUNCIONAL	S2	POWER GAC	S2	FIT TONO	S2	7:15
8:30	PILATES	S1	TONO +60	S1	IOGA	S1	TONO +60	S1	FLOW	S1	8:30
9:30	FIT BOX	S1	BOOMPA	S1	POWER GAC	S1	BOOMPA	S1	FIT BOX	EXT	9:30
9:30	ZUMBA	S2	STRETCHING	S2	TONO +60	S2	STRETCHING	S2	PILATES	S1	9:30
10:30	IOGA	S1	FLOW	S1	POWER HYBRID	EXT	ZUMBA	S1	TOT ESQUENA	S2	10:30
10:30									TONO +60	S1	10:30
11:00					TOT ESQUENA	S1					11:00
13:30			POWER HYBRID	EXT			POWER CIRCUIT	EXT			13:30
15:15	PILATES	S2	POWER TONO	S2	BOOMPA	S1	FLOW	S1			15:15
16:15	BOOMPA	S1	ZUMBA	S1	POWER ABD'30	S1	ZUMBA	S1	POWER HYBRID	EXT	16:15
16:45					POWER GLUTIS'30	S1					16:45
17:00									FIT BARRE	S2	17:00
17:15	TOT ESQUENA	S1	BOOMPA	S1			FIT BOX	S1	HIIT CICLING	S1	17:15
17:30	POWER HYBRID	EXT			PILATES	S1					17:30
17:30	ZUMBA	S2			SPINNING	S2					17:30
18:15	MOVING ART	S1							POWER ABD'30	S1	18:15
18:30	SPINNING	S2	POWER HYBRID	EXT	ZUMBA	S1	POWER HYBRID	EXT			18:30
18:30			FIT PILATES	S2	POWER GAC	S2	PILATES	S2			18:30
18:45									POWER GLUTIS'30	S1	18:45
19:15									STRETCHING	S1	19:15
19:30	BOOMPA	S1	POWER GLUTIS'30	S1	POWER CIRCUIT	EXT	HIIT CICLING	S2			19:30
20:00			ZUMBA	S1							20:00
20:30	PILATES	S2			STRETCHING	S1					20:30

DISSABTE

10:00	POWER HYBRID	EXT
11:00	FLOW	EXT

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 +60	PPF	AQUAGIM +60	PPF	AQUAGIM +60	PPF	AQUAGIM +60	PPF						8:30
9:00												AQUAGIM	PPF	9:00
9:30	AQUAEXTREM	PPF	AQUAEXTREM	PPF	AQUAEXTREM	PPF	AQUAEXTREM	PPF						9:30
10:15												AQUADEEP	PF	10:15
10:30			AQUATERÀPIA	PPF	AQUATERÀPIA	PPF								10:30
11:00	AQUATERÀPIA	PPF							AQUATERÀPIA	PPF		AQUATERÀPIA	PPF	11:00
11:30														11:30
15:15														15:15
15:30	AQUAGIM +60	PPF												15:30
16:15														16:15
17:30	AQUAFITNESS	PF	AQUASPORT	PPF	AQUATERÀPIA	PPF						AQUAGIM	PPF	17:30
18:30	AQUAEXTREM	PPF	AQUAEXTREM	PPF	AQUAGIM	PPF			AQUAEXTREM	PPF		AQUAEXTREM	PPF	18:30
19:30			AQUADEEP	PF	AQUAEXTREM	PPF			AQUADEEP	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.