

Activitats juvenils

TOTA LA INFORMACIÓ
A L'APP DEL CEM BESÒS

ACTIVITATS A PARTIR DE 13 ANYS

	DILLUNS		DIMARTS		DIMECRES		DIJOUS		DIVENDRES		
7:15	POWER FUNCIONAL	S2	POWER TONO	S2	POWER FUNCIONAL	S2	POWER GAC	S2	FIT TONO	S2	7:15
9:30	ZUMBA	S2			POWER GAC	S1					9:30
10:15									AQUADEEP	PF	10:15
10:30					POWER HYBRID	EXT	ZUMBA	S1			10:30
13:30			POWER HYBRID	EXT			POWER CIRCUIT	EXT			13:30
15:15			POWER TONO	S2			AQUADANCE	PPF	AQUAGIM	PPF	15:15
15:30	AQUAGIM	PPF									15:30
16:15			ZUMBA	S1	POWER ABD	S2	ZUMBA	S1	POWER HYBRID	EXT	16:15
16:45					POWER GLUTIS	S2					16:45
17:30	POWER HYBRID	EXT									17:30
17:30	ZUMBA	S2							AQUAGIM	PPF	17:30
17:30	FIT JOVE	SF			FIT JOVE	SF					17:30
18:15	MOVING ART	S1							POWER ABD	S1	18:15
18:30			POWER HYBRID	EXT	ZUMBA	S1	POWER HYBRID	EXT			18:30
18:30					POWER GAC	S2					18:30
18:30	AQUAEXTREM	PPF	AQUAEXTREM	PPF	AQUAGIM	PPF	AQUAEXTREM	PPF	AQUAEXTREM	PPF	18:30
18:45									POWER GLUTIS 30'	S1	18:45
19:30			POWER GLUTIS 30'	S1	POWER CIRCUIT	EXT					19:30
19:30			AQUADEEP	PF	AQUAEXTREM	PPF	AQUADEEP	PF			19:30
20:00			ZUMBA	S1							20:00

	DISSABTE	
10:00	POWER HYBRID	EXT

Act. de treball cardiovascular
Act. de treball del to muscular
Act. de treball d'intensitat moderada
Act. de treball interval·lic d'alta intensitat

S1 Sala 1
S2 Sala 2
EXT Zona Exterior
SF Sala de fitness
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.

Ajuntament de Sant Adrià de Besòs

CEMBESÒS
CENTRE ESPORTIU MUNICIPAL

CNPN