



Graella d'activitats CEM Estruch

Inici 8 de gener 2018

	SALA D'ACTIVITATS (17:00-18:00h)				
	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
16:30-17:00h	CICLO INDOOR				
17:00-17:30h		CICLO INDOOR		CICLO INDOOR	
17:30-18:00h		ZUMBA		ZUMBA	

* Zumba: Activitat dirigida i coreografiada amb pasos, estils i música llatinoamericana: "salsa, merengue, cumbia, reggeton i samba". Cada cançó té una coreografia fàcil de seguir.

* Ciclo Indoor: Activitat dirigida on es pedaleja en una bicicleta estàtica al ritme de la música.

	PAVELLÓ (15:00-16:45h)				
	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
15:00-16:00h	Joc lliure bàsquet 3x3	Joc lliure bàsquet 3x3	Joc lliure bàsquet 3x3	Joc lliure bàsquet 3x3	
16:00-17:00h					

	ROCÒDROM (16:30-18:00h)				
	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
16:30-18:00h			ESCALADA 16:30-18:00h		

* Escalada: Activitat dirigida que es realitza al rocòdrom, amb diverses zones de pràctica (Itineraris bàsics de diferents dificultats, boulder, ...).

	PISCINA (15:00-17:00h)				
	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
15:00-16:30h	Programa Aquàtic	Programa Aquàtic	Programa Aquàtic	Programa Aquàtic	Programa Aquàtic
16:30-17:00h					

*Programa Aquàtic: Activitat de 30' individual, que es realitza 3 vegades a la setmana amb diferents sessions i activitats. L'objectiu és millorar la condició física general al medi aquàtic.

	CAMP DE FUTBOL (15:00-17:00h)				
	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
15:00-17:00h	Joc lliure futbol 15:00-17:00h	Joc lliure futbol 15:00-17:00h	Joc lliure futbol 15:00-17:00h	Joc lliure futbol 15:00-17:00h	Joc lliure futbol 15:00-17:00h

	FRONTÓ (15:00-18:00h)				
	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
15:00-18:00h	Reserva pista Recepció CEM	Reserva pista Recepció CEM	Reserva pista Recepció CEM	Reserva pista Recepció CEM	Reserva pista Recepció CEM

* La reserva de la pista es realitzarà a la recepció del CEM Estruch el mateix dia, els usuaris/àries han de portar el material raqueta i pilotes