

Graella d'activitats

Inici 2 de gener 2017

SALA D'ACTIVITATS (17:00-18:00h)					
	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
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	
16:00-17:00h	SHOOTBALL 16:00-16:45h	VOLEIBOL 16:00-16:45h			

* Shootball: Esport col·lectiu format per 2 equips i on l'objectiu és eliminar jugadors de l'equip contrari amb un llançament directe sense tocar el terra (es juga amb dues pilotes).

* Voleibol: Activitat dirigida per monitors especialistes, es realitzen diferents tècniques: tocs, remat, bloquejos i joc final

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				
16:30-17:00h	WET CIRCUIT 16:30-17:00h	Programa Aquàtic	Programa Aquàtic	Programa Aquàtic	Programa Aquàtic

*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.

*Wet Training: Activitat aquàtica dirigida per un monitor especialista que combina jocs, activitats aquàtiques al ritme de la música.

SALA DE FITNES (15:00-18:00h) >16 anys					
	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
15:00-18:00h	Programa de Fitnes	Programa de Fitnes	Programa de Fitnes	Programa de Fitnes	Programa de Fitnes

*Programa de fitnes: Adreçat a >16 anys, es realitza 3 vegades a la setmana, l'objectiu millorar la força-resistència a nivell general dels principals grups musculars. Hi ha 3 nivells d'intensitat, programa bàsic, mig, avançat.

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	Competició Futbol 7x7 15:30-17:00h

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