



# Graella d'activitats CEM Estruch

## Inici 1 d'octubre 2020

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

\* Zumba: Activitat dirigida i coreografiada amb passos, 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			<b>ESCALADA 16:30-18:00h</b>		

\* 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 de forma autònoma amb diferents sessions i activitats. L'objectiu és millorar la condició física general al medi aquàtic.

CAMP DE FUTBOL/PISTES EXTERIORS (15:00-17:00h) Segons disponibilitat					
	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
15:00-17:00h	Joc lliure futbol 15:00-16:00h	Joc lliure futbol 15:00-16:00h	Joc lliure futbol 15:00-16:00h	Joc lliure futbol 15:00-17:00h	Joc lliure futbol 15:00-16:00h

PISTES DE FRONTÓ					
	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