Graella d'activitats CEM Estruch

A partir del 26 d'abril 2021

	SALA D'ACTIVITATS (17:00-18:00h)				
	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
16:30-17:00h	**CICLO INDOOR**				
17:00-17:30h		**ACTIVITATS DIRIGIDES (ZUMBA, TABATA, GAP...)**		**CICLO INDOOR**	
17:30-18:00h		**ACTIVITATS DIRIGIDES (ZUMBA, TABATA, GAC...)**		**ACTIVITATS DIRIGIDES (ZUMBA, TABAT, GAC...)**	

**Activitat dirigides: zumba, tábata, gap....Activitats que es compaginen segons les afinitats del grup.*

** 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 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*