



Graella d'activitats CEM Estruch

A partir del 2 d'octubre 2023

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

*Body combat: activitat inspirada en les arts marcials (kàrate, boxeo...) a ritme de la música.

PAVEL·LÓ (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. L'objectiu és millorar la condició física general al medi aquàtic.

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