



# Graella d'activitats Club Esport Jove CEM ESTRUCH

## A partir del 1 d'Abril 2026

GRAELLA ACTIVITATS					
	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
16:30-16:55h					ACTIVITATS DIRIGIDES (Zumba, bodycombat..)
17:00-17:30h		ACTIVITATS DIRIGIDES (Zumba, bodycombat..)		<b>CICLO INDOOR</b>	
17:30-18:00h		<b>CICLO INDOOR</b>		ACTIVITATS DIRIGIDES (Zumba, bodycombat..)	

\*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 marcial (kàrate, boxeo...) a 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	
16:00-16:45h					

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