



Graella d'activitats Club Esport Jove CEM SAGNIER

A partir del 1 d'octubre 2026

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

*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.

PISTA ATLETISME					
	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
15:00-18:00h	Joc Lliure	Joc Lliure	Joc Lliure	Joc Lliure	

PISCINA (15:00-17:00h)					
	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
15:00-17:00h	Programa Aquàtic	Programa Aquàtic	Programa Aquàtic	Programa Aquàtic	Programa Aquàtic

*Programa Aquàtic: Activitat de 30' individual, que es realitza de forma autònoma. L'objectiu és millorar la condició física general al medi aquàtic.

TAULES DE PING PONG					
	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
15:00-18:00h	Joc Lliure	Joc Lliure	Joc Lliure	Joc Lliure	Joc Lliure

esports.elprat.cat

