

Programa d'activitats dirigides

Vàlid del 25 de juny al 29 de juliol

CET 10®
Bac de Roda
centre esportiu municipal

Sales d'activitats dirigides 1 i 2

Inici	Sala	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOURS	DIVENDRES	DISSABTE
07:00	1	G.A.C.	SOULBODY	STEP 25'	BODY BALANCE	BODY PUMP	
07:30	1			ZUMBA 25'			
08:00	1	SOULBODY	PILATES 25'	BODY PUMP	G.A.C.	BODY BALANCE	
08:30	1		ZUMBA 25'				
08:30	2			TAI TXÍ			
09:00	2		PILATES 25'			TAI TXI PERF.	
09:30	1	FUNCIONAL	AERÒBIC	ZUMBA	SOULBODY	STEP	
09:30	2	ZUMBA	IOGA	BODY BALANCE	IOGA	TAI TXÍ	
10:00	1						T.B.C.
10:00	EXT.		CAMINADES		CAMINADES		
10:30	2	BODY COMBAT	IOGA	STEP	IOGA	BODY BALANCE suau	
10:30	1	GIM SUAU	BODY PUMP	ESTIRAMENTS	PILATES	ZUMBA	
11:00	1						STEP
11:30	1	ZUMBA	GIM SUAU	SOULBODY SUAU	GIM SUAU	BODY PUMP	
11:30	2	ESTIRAMENTS	BODY ATTACK	FUNCIONAL	BODY COMBAT		
12:00	1						G.A.C.
13:00	1						ESTIRAMENTS 25'
13:15	1	BODY BALANCE	ZUMBA	BODY PUMP	GRIT SERIES 25'	SOULBODY	
13:45	1				BODY ATTACK 25'		
14:15	1	STEP	GRIT SERIES 25'	BODY BALANCE	BODY PUMP	BODY COMBAT	
14:45	1		BODY ATTACK 25'				
15:15	1	BODY PUMP	SOULBODY	FUNCIONAL	BODY COMBAT	PILATES 25'	
15:45	1					ESTIRAMENTS 25'	
16:15	1	BODY BALANCE	BODY COMBAT	PILATES 25'	BODY PUMP	STEP	
16:45	1			ESTIRAMENTS 25'			
17:15	1	GRIT SERIES 25'	BODY PUMP	SOULBODY	ZUMBA	BODY BALANCE	
17:45	1	ABDOMINALS 25'					
18:15	1	STEP	ZUMBA	GRIT SERIES 25'	SOULBODY	BODY PUMP	
18:30	2	PILATES	SOULBODY	BODY BALANCE	STEP	TAI-TXÍ	
18:45	1			BODY ATTACK 25'			
19:15	1	BODY PUMP	BODY ATTACK	STEP	AERÒBIC	BODY COMBAT	
19:30	EXT		CLUB PATINADORS				
19:30	2					TAI-TXI perf.24	
19:30	2	ZUMBA	IOGA	TAI-TXÍ	IOGA		
20:15	1	BODY BALANCE	BODY COMBAT	ZUMBA	BODY PUMP	BODY ATTACK	
20:30	2	STEP	IOGA	PILATES 25'	IOGA		
21:00	2			ESTIRAMENTS 25'			
21:15	1	BODY PUMP	BODY BALANCE	BODY PUMP	BODY COMBAT		

Piscines

Inici	P	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOURS	DIVENDRES	DISSABTE
07:30	PG			BOARDFIT		BOARDFIT	
08:00	PP	AQUA TBC	AQUAGIM	AQUA TBC	AQUA TBC	AQUADANCE	
08:15	PI	AQUAGIM	AQUAGIM	AQUA TBC	AQUAGIM	AQUA TBC	
09:00	PE	AQUAGIM		AQUA TBC			
09:00	PP		AQUAGIM		AQUAGIM	AQUA TBC	
09:45	PP	AQUA TBC					
10:00	PE		AQUA TBC				
10:00	PP			AQUAGIM	AQUAGIM	AQUA TBC	AQUA TBC
10:00	PG					AIGÜES PROFUNDES	
10:15	PG	AIGÜES PROFUNDES		AIGÜES PROFUNDES	AIGÜES PROFUNDES		
10:30	PP	AQUAGIM					
11:00	PE			AQUA TBC			
11:00	PP		AQUADANCE		HIDROPOWER	AQUAGIM	AQUAGIM
11:00	PG		AIGÜES PROFUNDES				
11:15	PP	AQUA TBC					
14:15	PG		BOARDFIT		BOARDFIT		
14:15	PP	AQUA TBC		HIDROPOWER			
15:15	PP		AQUA TBC		AQUAGIM		
18:00	PP	HIDROPOWER		AQUA TBC			
19:00	PP	AQUAGIM	AQUAGIM	AQUA TBC	AQUA TBC	AQUAGIM	
20:00	PP	AQUA TBC	AQUAGIM	AQUARUNNING A+B	HIDROPOWER	AQUA TBC	
21:00	PG		BOARDFIT	BOARDFIT			

Programa d'activitats dirigides

Vàlid del 25 de juny al 29 de juliol

Cycling

Inici	Final	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
07:00	C	VIRTUAL	CYCLING	VIRTUAL	CYCLING	VIRTUAL		
08:05	C	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL		
09:15	C	CYCLING	CYCLING	CETCYCLE	CYCLING	CYCLING		
10:00	C						VIRTUAL	VIRTUAL
10:15	C	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CETCYCLE		
11:00	C						CYCLING	VIRTUAL
11:15	C	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL		
12:00	C						CYCLING	VIRTUAL
12:15	C	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL		
13:00	C						VIRTUAL	VIRTUAL
14:00	C						VIRTUAL	VIRTUAL
14:15	C	CYCLING	CETCYCLE	CYCLING	CETCYCLE	VIRTUAL		
15:00	C						VIRTUAL	VIRTUAL
15:15	C	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL		
16:00	C						VIRTUAL	VIRTUAL
17:00	C						VIRTUAL	VIRTUAL
17:15	C	CETCYCLE	CYCLING	CYCLING	VIRTUAL	VIRTUAL		
18:00	C						VIRTUAL	VIRTUAL
18:15	C	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CETCYCLE	CYCLING		
19:00	C						VIRTUAL	
19:15	C	CETCYCLE	CYCLING	CETCYCLE	CYCLING	CYCLING		
20:15	C	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING		
21:15	C	CYCLING	CYCLING	CYCLING				

Sala de fitness

Inici	Final	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
07:15	07:30	ABDOMINALS 15'		ABDOMINALS 15'		ABDOMINALS 15'		
07:45	08:00		ABDOMINALS 15'		ABDOMINALS 15'			
08:00	08:30		SKILL HIIT		SKILL HIIT			
08:00	08:15	ABDOMINALS 15'		ABDOMINALS 15'		ABDOMINALS 15'		
09:15	09:30	ABDOMINALS 15'	ABDOMINALS 15'	ABDOMINALS 15'	ABDOMINALS 15'	ABDOMINALS 15'	ABDOMINALS 15'	
10:00	10:15	ABDOMINALS 15'	ABDOMINALS 15'	ABDOMINALS 15'	ABDOMINALS 15'	ABDOMINALS 15'	ABDOMINALS 15'	ABDOMINALS 15'
11:15	11:30	ABDOMINALS 15'	ABDOMINALS 15'	ABDOMINALS 15'	ABDOMINALS 15'	ABDOMINALS 15'	ABDOMINALS 15'	ABDOMINALS 15'
12:15	12:30	ABDOMINALS 15'	ABDOMINALS 15'	ABDOMINALS 15'	ABDOMINALS 15'	ABDOMINALS 15'	ABDOMINALS 15'	ABDOMINALS 15'
13:15	13:30	ABDOMINALS 15'	ABDOMINALS 15'	ABDOMINALS 15'	ABDOMINALS 15'	ABDOMINALS 15'	ABDOMINALS 15'	ABDOMINALS 15'
14:15	14:30	ABDOMINALS 15'	ABDOMINALS 15'	ABDOMINALS 15'	ABDOMINALS 15'	ABDOMINALS 15'	ABDOMINALS 15'	ABDOMINALS 15'
14:30	15:00	SKILL HIIT	SKILL HIIT	SKILL HIIT	SKILL HIIT	SKILL HIIT		
15:00	15:15	ABDOMINALS 15'	ABDOMINALS 15'	ABDOMINALS 15'	ABDOMINALS 15'	ABDOMINALS 15'	ABDOMINALS 15'	ABDOMINALS 15'
16:15	16:30	ABDOMINALS 15'	ABDOMINALS 15'	ABDOMINALS 15'	ABDOMINALS 15'	ABDOMINALS 15'	ABDOMINALS 15'	ABDOMINALS 15'
17:15	17:30	ABDOMINALS 15'	ABDOMINALS 15'	ABDOMINALS 15'	ABDOMINALS 15'	ABDOMINALS 15'	ABDOMINALS 15'	ABDOMINALS 15'
18:15	18:30	ABDOMINALS 15'	ABDOMINALS 15'	ABDOMINALS 15'	ABDOMINALS 15'	ABDOMINALS 15'	ABDOMINALS 15'	ABDOMINALS 15'
19:00	19:30		SKILL HIIT		SKILL HIIT			
19:15	19:30	ABDOMINALS 15'	ABDOMINALS 15'	ABDOMINALS 15'	ABDOMINALS 15'	ABDOMINALS 15'	ABDOMINALS 15'	
20:00	20:30	SKILL HIIT	SKILL HIIT	SKILL HIIT	SKILL HIIT	SKILL HIIT		
20:30	20:45	ABDOMINALS 15'	ABDOMINALS 15'	ABDOMINALS 15'	ABDOMINALS 15'	ABDOMINALS 15'		
21:15	21:30	ABDOMINALS 15'	ABDOMINALS 15'	ABDOMINALS 15'	ABDOMINALS 15'	ABDOMINALS 15'		



Entrenament Muscular



Entrenament Cardiovascular



Sessions Mixtes



Sessions Outdoor (aire lliure)



Educació Postural



Sessions d'alta intensitat

Durada de les sessions:

Activitats aquàtiques i cycling: 45'
Activitats dirigides de sala: 55'
excepte les que especifiquen la durada en el seu nom.

PP	PISCINA PETITA
PG	PISCINA GRAN
PI	PISCINA INDOOR (planta -1)
1	SALA 1 (planta 1)
2	SALA 2 (planta 1)
FIT	SALA FITNESS (planta 2)
C	SALA CYCLING (planta 2)

El centre podrà modificar el nombre, horari i contingut i horari de les sessions quan ho consideri necessari en funció de necessitats tècniques o de dates especials.

Els dies festius no hi haurà activitats dirigides

