

Activitats Complementàries

Descobreix la teva passió

CET 10®
Bac de Roda

centre esportiu municipal

Descobreix
la teva
passió

Ajuntament de
Barcelona



CET 10® 25 ANYS

Rambla Guipúscoa 25, 08018
Barcelona. T. 932 663 445

info@bacderodasport.com
www.bacderodasport.com

[f bacderodasport](#)
[i cembacderoda](#)

SALUT

HIPOPRESSIUS

Exercici que aconseguen una disminució de la pressió a les cavitats toràcica, abdominal i pèlvica, prevenint i millorant els prolapses, la postura i el to muscular.

HATHA IOGA

Abasta no només els aspectes físics de la pràctica iòguica sinó també de la respiració, la meditació i la purificació espiritual.

IOGA NIDRA

Disciplina que cerca la profunda relaxació de la ment a través de la respiració i la meditació.

PILATES

Tècnica d'entrenament global que des del treball a la part central del cos, permet una millora postural, de la respiració i el to muscular.

VINYASA IOGA

Tipus de ioga en moviment i postures encadenades on es treballa en profunditat cada postura.

SALUT D'ESQUENA

Sessió que té com a objectiu la tonificació i allargament de la musculatura de l'esquena mitjançant exercicis amb material específic.

CONTACTO

ARTS MARCIALS MIXTES I DEFENSA PERSONAL

Sessió on es fusionen diferents arts marcial: full contact, kick boxing, Jujitsu brasiler, Lluita olímpica i un alt percentatge de boxa, per assolir el combat més efectiu en el cos a cos.

BOXA

Aprenderàs i practicaràs les posicions i cops de la boxa. T'encantarà entrenar!

BALL

SALSA CUBANA

És el ball de saló cubà més complex i també el més divertit.

SALSA FUSIÓ

La salsa és un conjunt de ritmes afrocaribenys fusionats amb jazz i altres estils.

BACHATA SENSUAL

Estil de bachata que es basa en l'expressió corporal. Utilitza les distàncies curtes i busca la interpretació musical a través d'ones i cops secs.

BOLLYWOOD

Balls alegres, expressius i sensuals... basats en les coreografies de les pel·lícules musicals de la Índia.

HIP HOP

Ball urbà on es barregen diferents tècniques per englobar tot un ventall de passos, que van des de la "old school" a les noves tendències.

STREET DANCE ADULTS

Classe de ball per a tothom, principalment per a mares i pares que volen experimentar els ritmes i coreografies que els seus fills ja practiquen a les classes de BDR Kids.

AGUA

AQUA EMBARÀS

Activitat amb exercicis per a embarassades que millora el to muscular, la circulació sanguínia i la respiració, reduint també el dolor lumbar.

PREU	Abonat	No abonat
Una activitat	20,00 €	40,00 €
Un grup d'activitats (, ,)	30,87 €	46,00 €
Totes les d'activitats (, ,)	41,34 €	56,42 €
Natació 3 dies	51,75 €	73,43 €
Natació 2 dies	34,55 €	48,96 €
TRICET10	15,35 €	66,45 €
Aqua embaràs	38,00 €	38,00€

Horaris

Inici	Fi	Sala	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
07:15	08:00				TRICET10 🚶			TRICET10 🚶 🚴
08:15	09:00	PG	NATACIÓ ADULTS I	NATACIÓ ADULTS P	NATACIÓ ADULTS I	NATACIÓ ADULTS P	NATACIÓ ADULTS I	
08:00	08:55	(e)		HIPOPRESSIUS		HIPOPRESSIUS		
11:00	12:00	(e)					POST - PART	
11:45	12:40	(e)				IOGA NIDRA		
11:45	12:30	(PI)	AQUA EMBARÀS		AQUA EMBARÀS			
14:30	15:25	(e)			HATHA IOGA			
16:00	16:45	(PI)		AQUA EMBARÀS		AQUA EMBARÀS		
18:30	19:25	(e)	STREET DANCE ADULTS	PILATES	VINYASA YOGA	HIPOPRESSIUS		
19:30	20:30	(e)	HIP HOP	BOXA	HIPOPRESSIUS	SALUT D'ESQUENA		
20:30	21:15		TRICET10 🚶					
20:00	21:30				TRICET10 🚶			
20:00	21:30	(e)					ARTS MARCIALS MIXTES I DEFENSA PERSONAL	
20:00	20:45	PG	NATACIÓ ADULTS I	NATACIÓ ADULTS P	NATACIÓ ADULTS I	NATACIÓ ADULTS P		
20:00	21:00	2					BOLLYWOOD	
20:30	21:30	(e)	SALSA CUBANA	BACHATA SENSUAL	SALSA FUSIÓ			
20:30	22:00	(e)				BOXA 1		

(e) Sala Espai // 2: Sala 2 // PI: Piscina Indoor // I: Iniciació // P: Perfeccionament // 1 Sessions d'1h 30 min. // 🚶 SUPER RUN conjunt // 🚴 Natació // 🚴 Cycling // 🚶 running.