



# Programa d'activitats dirigides

CET10®  
Bac de Roda  
centre esportiu municipal

Vàlid del 29 de juliol al 2 de setembre

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

 Entrenament **Muscular**

 Sessions **Mixtes**

 Educació **Postural**

 Entrenament **Cardiovascular**

 Sessions **Outdoor** (aire lliure)

 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 (planta baixa)
PG	Piscina Gran (planta baixa)
PI	Piscina Indoor (planta -1)
1	Sala 1 (1a planta)
2	Sala 2 (1a planta)
FIT	Sala de Fitness (2a planta)
C	Sala de Cycling (1a planta)

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

**Els dies festius no hi haurà activitats dirigides**

**APLIFIT**  
INDOOR TRAINING



**BODY BALANCE**  
LED HILLS BODY TRAINING SYSTEMS

**BODY COMBAT**

**ZUMBA**  
FITNESS

**TECHNOGYM**



**BODY PUMP**  
LED HILLS BODY TRAINING SYSTEMS

**BODY ATTACK**

**LES MILLS GRIT**