

Programa d'activitats dirigides

Reobertura post COVID-19

CET 10[®]
Bac de Roda
CENTRE ESPORTIU MUNICIPAL

Sala 1

Inici	Fi	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
07:00	07:45	G.A.C.	SOULBODY	PILATES/FUNCIONAL	BODY BALANCE	BODY PUMP	
08:00	08:45	SOULBODY	PILATES/FUNCIONAL	BODY PUMP	G.A.C.	BODY BALANCE	
09:30	10:15	FUNCIONAL	AEROBIC	ZUMBA	SOULBODY	STEP	
10:15	11:00						FUNCIONAL
10:30	11:15	GIM SUAU	BODY PUMP	ESTIRAMENTS	PILATES	ZUMBA	
11:15	12:00						STEP
11:30	12:15	ZUMBA	GIM SUAU	GIM SUAU	GIM SUAU	BODY PUMP	
12:15	13:00						G.A.C.
13:15	13:40						ESTIRAMENTS 25'
13:15	14:00	FUNCIONAL	ZUMBA	BODY PUMP	BODY COMBAT	BODY BALANCE	
14:15	15:00	SOULBODY	BODY PUMP	BODY COMBAT	GRIT SERIES/ABS	BODY PUMP	
15:15	16:00	BODY PUMP	GRIT SERIES/ABS	SOULBODY	BODY COMBAT	ESTIRAMENTS	
16:15	17:00	BODY BALANCE	BODY COMBAT	PILATES	BODY PUMP	STEP	
17:15	18:00	GRIT SERIES/ABS	BODY PUMP	BODY COMBAT	ZUMBA	BODY BALANCE	
18:15	19:00	STEP	ZUMBA	GRIT SERIES/ABS	SOULBODY	BODY PUMP	
19:15	20:00	BODY PUMP	BODY ATTACK	STEP	AEROBIC	BODY COMBAT	
20:15	21:00	BODY BALANCE	BODY COMBAT	ZUMBA	BODY PUMP	BODY ATTACK	
21:15	22:00	BODY PUMP	BODY BALANCE	BODY PUMP	BODY COMBAT		

Sala 2

Inici	Fi	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
08:30	09:15			TAI-TXÍ		
09:00	09:25		PILATES 20'			TAI-TXÍ PERFEC. 24
09:45	10:30	ZUMBA	IOGA	BODY BALANCE	IOGA	TAI-TXÍ
10:45	11:30	BODY COMBAT	IOGA	STEP	IOGA	BODY BALANCE SUAU
11:45	12:30	ESTIRAMENTS	BODY ATTACK	FUNCIONAL	BODY COMBAT	
14:15	15:00				BODY BALANCE	
18:30	19:15	PILATES	SOULBODY	BODY BALANCE	STEP	TAI-TXÍ
19:30	20:00					TAI-TXÍ PERFEC. 23
19:30	20:15	ZUMBA	IOGA	TAI-TXÍ	IOGA	
20:30	21:15	BODY ATTACK	IOGA	PILATES	IOGA	

Cycling

Inici	Fi	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
07:00	07:45	CYCLING	CYCLING		CYCLING		
09:15	10:00	CYCLING	CYCLING	CETCYCLE	CYCLING	CYCLING	
10:15	11:00	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING		
11:00	11:45						CYCLING
12:00	12:45						CYCLING
14:00	14:45	CYCLING	CETCYCLE	CYCLING	CETCYCLE		
17:00	17:45	CETCYCLE	CYCLING	CYCLING			
18:00	18:45	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CETCYCLE	CYCLING	
19:00	19:45	CETCYCLE	CYCLING	CETCYCLE	CYCLING	CYCLING	
20:00	20:45	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING	
21:00	21:45	CYCLING	CYCLING	CYCLING			

Piscina petita

Inici	Fi	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
08:15	09:00	AQUAGIM	AQUAGIM	AQUAGIM	AQUAGIM	AQUAGIM	
09:00	09:45	AQUAGIM	AQUAGIM	AQUAGIM	AQUAGIM	AQUAGIM	
09:45	10:30	AQUAGIM	AQUAGIM	AQUAGIM	AQUAGIM	AQUAGIM	AQUAGIM
10:30	11:15	AQUAGIM	AQUAGIM	AQUAGIM	AQUAGIM	AQUAGIM	AQUAGIM
11:15	12:00	AQUAGIM	AQUAGIM	AQUAGIM	AQUAGIM	AQUAGIM	
14:15	15:00	AQUAGIM		HIDROPOWER		AQUAGIM	
15:15	16:00		AQUAGIM		AQUAGIM		
18:00	18:45	HIDROPOWER		AQUAGIM			
18:45	19:30	AQUAGIM	AQUAGIM	AQUAGIM	AQUAGIM	AQUAGIM	
19:30	20:15	AQUAGIM	AQUAGIM	AQUARUNNING + AB	HIDROPOWER	AQUAGIM	

Piscina indoor

Inici	Fi	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
08:15	09:00	AQUAGIM	AQUAGIM	AQUAGIM	AQUAGIM	AQUAGIM	

Pavelló Bac de Roda

Inici	Fi	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS
18:15	19:00		BODY BALANCE		ZUMBA
19:15	20:00	BODY COMBAT		IOGA	

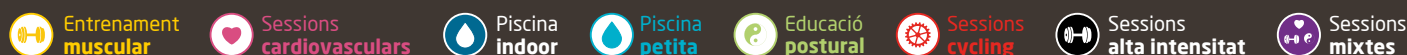
Exterior

Inici	Fi	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS
19:15	20:00				BODY COMBAT
20:15	21:00	ZUMBA	BODY COMBAT	GRIT SERIES/ATTACK	

* No és necessària reserva prèvia.

Cal reservar la teva plaça a totes les activitats (excepte a exterior) a través de l'Àrea Client del nostre web.

*Les sessions complementàries no estan incloses a la quota. Per a més informació consulta a recepció.



El centre podrà modificar el nombre, 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.**