

Programa d'activitats dirigides

De l'1 al 30 d'agost

CET 10[®]
Bac de Roda
CENTRE ESPORTIU MUNICIPAL

Sala 1

Inici	Fi	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
07:00	07:45	G.A.C.		FUNCIONAL		BODY PUMP
08:00	08:45	FUNCIONAL	SOULBODY	BODY PUMP	FUNCIONAL	BODY BALANCE
09:30	10:15	ZUMBA	BODY PUMP	ZUMBA	BODY BALANCE	STEP
10:30	11:15	BODY COMBAT	BODY ATTACK	BODY BALANCE	BODY PUMP	ZUMBA
14:15	15:00	FUNCIONAL	BODY COMBAT	BODY PUMP	GRIT SERIES	BODY BALANCE
15:15	16:00	BODY PUMP	GRIT SERIES	BODY BALANCE	BODY COMBAT	BODY PUMP
17:15	18:00	GRIT SERIES	BODY PUMP	BODY COMBAT	ZUMBA	BODY BALANCE
18:15	19:00	STEP	ZUMBA	GRIT SERIES	SOULBODY	BODY PUMP
19:15	20:00	BODY PUMP	BODY ATTACK	STEP	BODY COMBAT	BODY ATTACK
20:15	21:00	BODY BALANCE	BODY COMBAT	ZUMBA	BODY PUMP	

Sala 2

Inici	Fi	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS
09:45	10:25		IOGA		IOGA
10:45	11:25		IOGA		IOGA
19:30	20:15		IOGA		IOGA
20:30	21:15		IOGA		IOGA

Sala Cycling

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

* Les sessions CYCLING VIRTUAL se segueixen fent a la planta baixa (antiga cafeteria) de dilluns a divendres de 07:00 a 21:00 h (inclòs), dissabtes de 09:00 a 19:00 h (inclòs) i diumenges i festius de 10:00 a 18:00 h (inclòs).

Piscina petita

Inici	Fi	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
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
14:15	15:00	AQUAGIM		AQUAGIM		
15:15	16:00		AQUAGIM		AQUAGIM	
18:00	18:45	AQUAGIM		AQUAGIM		AQUAGIM
18:45	19:30		AQUAGIM		AQUAGIM	

Reserva la teva plaça a l'Àrea Client del nostre web.



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