

Programa d'activitats dirigides

A partir del 5 d'octubre

CET 10[®]
BacdeRoda
CENTRE ESPORTIU MUNICIPAL

Sala 1

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

* Les sessions de dissabte s'alternaran un cop al mes. Consulta la sessió del proper dissabte a l'àrea client de la web.

Sala 2

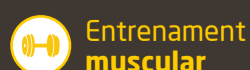
Inici	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
08:30			TAI-TXÍ		
09:45	ZUMBA	IOGA	BODY BALANCE	IOGA	TAI-TXÍ
10:45	BODY COMBAT	IOGA	FUNCIONAL	IOGA	BODY BALANCE
18:30	PILATES	SOULBODY	BODY BALANCE		TAI-TXÍ
19:30	BODY ATTACK	IOGA	TAI-TXÍ	IOGA	
20:30		IOGA		IOGA	

Sala Cycling

Inici	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
07:00	CYCLING	CYCLING		CYCLING		
09:15	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING	
10:15		CYCLING		CYCLING		
11:00						CYCLING
12:00						CYCLING
14:15	CYCLING	CETCYCLE	CYCLING			
18:00	CETCYCLE	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING	
19:00	CYCLING	CYCLING	CETCYCLE	CYCLING	CYCLING	
20:00	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).

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



Programa d'activitats dirigides

A partir del 5 d'octubre

CET 10[®]
BacdeRoda
CENTRE ESPORTIU MUNICIPAL

Piscines

Inici	P	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
08:15	PP/PI	AQUAGIM	AQUAGIM	AQUAGIM	AQUAGIM	AQUAGIM	
09:00	PP	AQUAGIM	AQUAGIM	AQUAGIM	AQUAGIM	AQUAGIM	
09:45	PP	AQUAGIM	AQUAGIM	AQUAGIM	AQUAGIM	AQUAGIM	AQUAGIM
10:15	PG	AIGÜES PROFUNDES		AIGÜES PROFUNDES		AIGÜES PROFUNDES	
10:30	PP	AQUAGIM	AQUAGIM		AQUAGIM	AQUAGIM	AQUAGIM
14:15	PP	AQUAGIM		AQUAGIM			
15:15	PP		AQUAGIM		AQUAGIM		
18:00	PP	AQUAGIM		AQUAGIM		AQUAGIM	
18:45	PP	AQUAGIM	AQUAGIM	AQUAGIM	AQUAGIM		
19:30	PP		AQUAGIM		AQUAGIM		

PP: Piscina Petita | PG: Piscina Gran | PI: Piscina Indoor (planta -1)

Sala de Fitness

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

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

Activitats complementàries* (sala espai)

Inici	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
08:00		HIPOPRESSIUS		HIPOPRESSIUS	
14:30		HATHA IOGA		HATHA IOGA	
18:30			SALUT D'ESQUENA	HIPOPRESSIUS	TAEKWONDO
19:30		ARTS MARCIALS MIXTES	HIPOPRESSIUS	SALUT D'ESQUENA	
20:00					BOLLYWOOD**
20:30	SALSA CUBANA		DEF. PERSONAL DONES		
20:30				BOXA	

* Activitats **no incloses a la quota**, en grups reduïts i obertes a abonats i no-abonats. Més informació a bacderodasport.com/activitats-complementaries.

** El Bollywood es realitza a la sala 2.

