

# Programa d'activitats dirigides

A partir del 2 de novembre

CET 10<sup>®</sup>  
BacdeRoda  
CENTRE ESPORTIU MUNICIPAL

## Sala 1

Inici	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	
07:00	G.A.C.	FUNCIONAL	SOULBODY	BODY BALANCE	BODY PUMP		
08:00	SOULBODY	PILATES	BODY PUMP	G.A.C.	BODY BALANCE		
09:30	ZUMBA	AEROBIC	ZUMBA	SOULBODY	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		
20:10	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	FUNCIONAL	IOGA	BODY BALANCE	IOGA	TAI-TXÍ
10:45	BODY COMBAT	IOGA	FUNCIONAL	IOGA	BODY BALANCE
18:15	PILATES	SOULBODY	BODY BALANCE		TAI-TXÍ
19:15	BODY ATTACK	IOGA	TAI-TXÍ	IOGA	
20:10		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 20:00 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 2 de novembre

CET 10<sup>®</sup>  
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		HIDROPOWER	AQUAGIM	AQUAGIM
14:15	PP	AQUAGIM		HIDROPOWER			
15:15	PP		AQUAGIM		AQUAGIM		
18:00	PP	HIDROPOWER		AQUAGIM		AQUAGIM	
18:45	PP	AQUAGIM	AQUAGIM	AQUAGIM	AQUAGIM		
19:30	PP		AQUAGIM		HIDROPOWER		

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'

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		HIPOPRESSIUS**		SALUT D'ESQUENA**	
19:30		ARTS MARCIALS MIXTES		BOXA	
20:00	SALSA CUBANA		DEF. PERSONAL DONES		BOLLYWOOD**

\* Activitats **no incloses a la quota**, en grups reduïts i obertes a abonats i no-abonats. Més informació a [bacderodasport.com/activitats-complementaries](http://bacderodasport.com/activitats-complementaries).

\*\* El Bollywood es realitza a la sala 2 i el Hipopressius i Salut d'esquena de les 19:30 h es fan a la sala de la planta baixa, al costat de recepció.

