

Programa d'activitats dirigides

A partir del 18 de gener

CET 10[®]

BacdeRoda

CENTRE ESPORTIU MUNICIPAL

Solàrium (zona piscina exterior)

Inici	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
07:00		CYCLING		CYCLING	
09:30	CYCLING	BODY PUMP	CYCLING	BODY PUMP	CYCLING
10:30	BODY PUMP	CYCLING	ZUMBA	BODY COMBAT	BODY PUMP
11:30	ZUMBA	GIM SUAU	BODY PUMP	GIM SUAU	ZUMBA
14:15	CYCLING	BODY PUMP	CYCLING	BODY COMBAT	CYCLING
16:15	FUNCIONAL	BODY COMBAT	BODY COMBAT	BODY PUMP	FUNCIONAL
17:15	BODY COMBAT	BODY PUMP	FUNCIONAL	ZUMBA	BODY COMBAT
18:15	BODY PUMP	CYCLING	ZUMBA	CYCLING	BODY PUMP
19:15	BODY ATTACK	CYCLING	BODY PUMP	CYCLING	BODY ATTACK

Fitness exterior

Inici	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
11:15	ABDOMINALS 15'	ABDOMINALS 15'	ABDOMINALS 15'	ABDOMINALS 15'	ABDOMINALS 15'
12:15	SKILL HIIT 30'	SKILL HIIT 30'	SKILL HIIT 30'	SKILL HIIT 30'	SKILL HIIT 30'
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'

Caminades

Inici	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
10:00	KAMINA & SALUT	KAMINA & SALUT	KAMINA & SALUT	KAMINA & SALUT	KAMINA & SALUT
11:30	KAMINA & SALUT	KAMINA & SALUT	KAMINA & SALUT	KAMINA & SALUT	KAMINA & SALUT

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

Entrenament muscular

Sessions cardiovasculars

Piscina gran

Piscina petita

Educació postural

Sessions cycling

Sessions alta intensitat

Sessions mixtes

Ajuntament de Barcelona











