

Programa d'activitats dirigides

A partir del 8 de febrer

CET 10[®]
BacdeRoda
CENTRE ESPORTIU MUNICIPAL

Sala 1

Inici	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
07:00	G.A.C.	FUNCIONAL	SOULBODY	BODY BALANCE	
08:00	BODY BALANCE	PILATES		G.A.C.	BODY BALANCE
09:30	FUNCIONAL	AEROBIC	BODY BALANCE	SOULBODY	STEP
10:30	GIM SUAU		FUNCIONAL		
11:30			GIM SUAU		
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 COMBAT		BODY BALANCE
18:15	PILATES	SOULBODY	GRIT SERIES 30'	SOULBODY	TAI-TXÍ
19:15	BODY ATTACK	BODY ATTACK		AEROBIC	BODY COMBAT
20:15	BODY BALANCE	BODY COMBAT		BODY PUMP	

Sala 2

Inici	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
08:30			TAI-TXÍ		
09:30		IOGA		IOGA	TAI-TXÍ
10:30		IOGA		IOGA	BODY BALANCE
18:15			BODY BALANCE		
19:15		IOGA	TAI-TXÍ	IOGA	
20:15		IOGA		IOGA	

Sala Cycling

Inici	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
09:30	CYCLING		CYCLING		
10:30		CYCLING		CYCLING	
14:15	CYCLING	CETCYCLE	CYCLING		
18:15	CETCYCLE	CYCLING			CYCLING
19:15	CYCLING		CETCYCLE		
20:15			CYCLING		

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

Programa d'activitats dirigides

A partir del 8 de febrer

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)

Outdoor

Inici	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
07:00	CYCLING	CYCLING		CYCLING	BODY PUMP	
08:00			BODY PUMP			
09:30	ZUMBA	CYCLING	ZUMBA	CYCLING		
10:00						CYCLING* CYCLING*
10:30	BODY COMBAT	BODY PUMP	ESTIRAMENTS	BODY PUMP	ZUMBA	
11:00						CYCLING* CYCLING*
11:30	ZUMBA	BODY ATTACK		BODY COMBAT		
12:00						STEP* BODY PUMP*
13:00						FUNCIONAL* BODY BALANCE*
17:15		BODY PUMP		ZUMBA		
18:15	STEP	ZUMBA	CYCLING	CYCLING	BODY PUMP	
19:15	BODY PUMP	CYCLING	STEP	CYCLING	CYCLING	
20:15	CYCLING	CYCLING	ZUMBA	CYCLING	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.

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

