

# Programa d'activitats dirigides

A partir del 31 de maig

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	BODY BALANCE	PILATES	BODY PUMP	G.A.C.	BODY BALANCE		
09:30	FUNCIONAL	AEROBIC	BODY BALANCE	SOULBODY	STEP		
10:30	GIM SUAU	BODY PUMP	ESTIRAMENTS	BODY PUMP	ZUMBA		
11:15	ZUMBA	BODY ATTACK	GIM SUAU	BODY COMBAT		STEP*	BODY PUMP*
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		ZUMBA		BODY ATTACK		
21:15	BODY PUMP	BODY BALANCE		BODY COMBAT			

\* 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		
09:30		IOGA		IOGA	TAI-TXÍ
10:30	BODY COMBAT	IOGA	FUNCIONAL	IOGA	BODY BALANCE
18:15	PILATES	SOULBODY	BODY BALANCE		TAI-TXÍ
19:15	BODY ATTACK	IOGA	TAI-TXÍ	IOGA	
20:15		IOGA	PILATES	IOGA	

## Sala Cycling

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

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



# Programa d'activitats dirigides

A partir del 31 de maig

CET 10<sup>®</sup>  
Bac de Roda  
CENTRE ESPORTIU MUNICIPAL

## Piscines

Inici	P	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOURS	DIVENDRES	DISSABTE
08:15	PI	AQUAGIM	AQUA T.B.C.	AQUAGIM	AQUAGIM	AQUAGIM	
08:15	PP	AQUA T.B.C.	AQUAGIM	AQUAGIM	AQUAGIM	AQUAGIM	
09:00	PP	AQUAGIM	AQUAGIM	AQUA T.B.C.	AQUA T.B.C.	AQUAGIM	
09:45	PP	AQUA T.B.C.	AQUA T.B.C.	AQUAGIM	AQUAGIM	AQUAGIM	AQUAGIM
10:15	PG	AIGÜES PROFUNDES		AIGÜES PROFUNDES		AIGÜES PROFUNDES	
10:30	PP	AQUAGIM	AQUAGIM	AQUA T.B.C.	AQUAGIM	AQUA T.B.C.	AQUAGIM
11:15	PP	AQUAGIM	AQUA T.B.C.				
14:15	PP	AQUA T.B.C.		AQUAGIM			
15:15	PP		AQUAGIM		AQUA T.B.C.		
18:00	PP	AQUAGIM		AQUA T.B.C.		AQUAGIM	
18:45	PP	AQUA T.B.C.	AQUAGIM	AQUAGIM	AQUA T.B.C.		
19:30	PP		AQUA T.B.C.		AQUAGIM		

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

## Outdoor: carrer

Inici	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOURS
10:00		KAMINA & SALUT		KAMINA & SALUT

## Outdoor: zona 2

Inici	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOURS
07:00		CYCLING		CYCLING
09:15		CYCLING		CYCLING
09:30	ZUMBA		ZUMBA	
20:15	CYCLING	BODY COMBAT	CYCLING	BODY PUMP
21:15			CYCLING	

## Outdoor: zona Cube

Grup d'activitats dinamitzades per un tècnic esportiu

Inici	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOURS	DIVENDRES
07:00		CUBEHIIT		CUBEHIIT	
08:15	CUBEHIIT		CUBEHIIT		CUBEHIIT
14:15	CUBEHIIT	CUBEHIIT	CUBEHIIT	CUBEHIIT	CUBEHIIT
20:15	CUBEHIIT	CUBEHIIT	CUBEHIIT	CUBEHIIT	CUBEHIIT

## Outdoor: piscina exterior

Inici	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOURS	DIVENDRES
09:15		BOARD FIT		BOARD FIT	
09:30	BOOTCAMP		BOOTCAMP		
14:30		BOOTCAMP		BOOTCAMP	
15:15	BOARD FIT		BOARD FIT		BOARD FIT
19:15		BOARD FIT		BOARD FIT	
19:30	BOOTCAMP		BOOTCAMP		



# Programa d'activitats dirigides

A partir del 7 de juny

CET 10<sup>®</sup>  
**Júpiter**  
CENTRE ESPORTIU MUNICIPAL

## Sala 1

Inici	Fi	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
07:15	08:00			BODY PUMP		
09:30	10:15	BODY PUMP	ZUMBA	BODY COMBAT	STEP	ZUMBA
10:30	11:15	ZUMBA	SOULBODY	BODY PUMP	ZUMBA	BODY PUMP
14:15	15:00	BODY COMBAT	BODY PUMP			ZUMBA
17:00	17:45	SOULBODY		PILATES		
18:15	19:00	ZUMBA	BODY PUMP	ZUMBA		ZUMBA
19:15	20:00	BODY PUMP	BODY COMBAT	BODY PUMP	SOULBODY	SOULBODY + GRIT
20:15	21:00	ZUMBA	SOULBODY + GRIT	BODY COMBAT	BODY PUMP	

## Sala 2

Inici	Fi	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS
08:30	09:15			POSTURAL	
09:45	10:30	POSTURAL	IOGA	EDAT D'OR	IOGA
18:45	19:30	POSTURAL	PILATES	ZUMBA	PILATES
19:45	20:30	IOGA	BODY BALANCE	IOGA	

## Sala Cycling

Inici	Fi	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
07:15	08:00	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	CYCLING	VIRTUAL		
09:45	10:30	VIRTUAL	CYCLING	CYCLING	VIRTUAL	CYCLING	VIRTUAL	VIRTUAL
10:45	11:30	CYCLING	CETCYCLE	VIRTUAL	CYCLING	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL
11:45	12:30	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL
14:15	15:00	VIRTUAL	VIRTUAL	CYCLING	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	
17:00	17:45	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	
18:00	18:45	CYCLING	CYCLING		CYCLING	CYCLING	VIRTUAL	
19:00	19:45	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING		
20:00	20:45	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING	VIRTUAL		
21:00	21:45	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL		

## Piscines

Inici	Fi	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
07:15	08:00	AQUAGIM		AQUAGIM		AQUAGIM	
08:45	09:30	AQUAGIM	AQUAGIM	AQUAGIM	AQUAGIM	AQUAGIM	
09:30	10:15	AQUAGIM	AQUAGIM	AQUAGIM	AQUAGIM	AQUAGIM	
10:15	11:00	AIGÜES PROFUNDES	AQUAGIM	AIGÜES PROFUNDES	AQUAGIM		
11:15	12:00	TERAPÈUTICA			TERAPÈUTICA		
12:15	13:00						AQUAGIM
14:15	15:00		AQUAGIM		AQUAGIM		
18:00	18:45	AQUAGIM	AQUAGIM	AQUAGIM	AQUAGIM	AQUAGIM	
19:00	19:45	AQUAGIM	AQUAGIM	AQUAGIM	AQUAGIM	AQUAGIM	

## Sala R & B

Inici	Fi	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
07:15	08:00	R&B				
09:45	10:30		R&B			R&B
14:15	15:00				R&B	
18:00	18:45	R&B				
19:00	19:45			R&B		
20:00	20:45		R&B			

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.

# Programa d'activitats dirigides

A partir del 7 de juny

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

## Sala 1

Inici	Fi	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
09:30	10:15	BODY PUMP	PILATES	ESTIRAMENTS	PILATES	BODY PUMP	BODY PUMP
10:30	11:15	EDAT D'OR	GAP & HIIT	BODY PUMP	GAP & HIIT	IOGA	
14:10	14:55	BODY PUMP		PILATES	BODY PUMP		
18:00	18:45	GAP & HIIT	BODY PUMP	BODY COMBAT	BODY PUMP	BODY PUMP	
19:00	19:45	BODY COMBAT	GAP & HIIT	BODY PUMP	PILATES	GAP & HIIT	
20:00	20:45		PILATES		ESTIRAMENTS		

## Sala 2

Inici	Fi	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
09:30	10:15	IOGA				BODY BALANCE
10:30	11:15			BODY BALANCE		
14:10	14:55				IOGA	
18:00	18:45			BODY BALANCE		
19:00	19:45		BODY BALANCE	IOGA		

## Outdoor

Inici	Fi	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
09:30	10:30		ZUMBA	BOX & HIIT	BODY COMBAT		
10:30	11:30	ZUMBA	BOX & HIIT		BOX & HIIT	ZUMBA	ZUMBA
14:10	15:00		BOX & HIIT	ZUMBA		BOX & HIIT	
18:00	19:00		BOX & HIIT		ZUMBA		
19:00	20:00	ZUMBA			BOX & HIIT		
20:00	20:45	BOX & HIIT					

## Cycling

Inici	Fi	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
07:10	07:55	CYCLING		CYCLING		
09:30	10:30		CYCLING			
10:30	11:30	CYCLING		CYCLING		CYCLING
14:10	14:55	CYCLING	CYCLING		CYCLING	
18:15	19:00	CYCLING		CYCLING	CYCLING	CYCLING
19:15	20:00	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING

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

El centre podrà modificar el nombre, contingut, horari o espai on es realitzen les sessions quan ho consideri necessari en funció de necessitats tècniques o climatològiques.



# Programa d'activitats dirigides

A partir del 7 de juny

CET 10<sup>®</sup>  
**Maresme**  
CENTRE ESPORTIU MUNICIPAL

## Piscina petita

Inici	Fi	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
07:15	08:00	AQUAGIM				
09:45	10:30	AQUADANCE		AQUAGIM		AQUADANCE
10:30	11:15	AQUAGIM		AQUADANCE		
19:00	19:45		AQUADANCE		AQUAGIM	AQUAGIM

## Piscina gran

Inici	Fi	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
07:15	08:00					AQUAGIM
10:30	11:15		AQUAGIM		AQUAGIM	
11:30	12:15	BOARDFIT			BOARDFIT	
14:00	14:45		BOARDFIT			BOARDFIT
19:00	19:45	AQUAGIM		AQUAGIM		
20:00	20:45	BOARDFIT		BOARDFIT		

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

El centre podrà modificar el nombre, contingut, horari o espai on es realitzen les sessions quan ho consideri necessari en funció de necessitats tècniques o climatològiques.

