

Programa d'activitats dirigides

Del 19 de juliol a l'1 d'agost

CET 10[®]
Bac de Roda
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	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		
20:15	BODY BALANCE	BODY COMBAT	ZUMBA	BODY PUMP	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

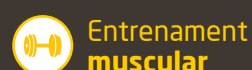
Inici	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
09:30	ZUMBA	IOGA	BODY BALANCE	IOGA	
10:30	BODY COMBAT	IOGA	FUNCIONAL	IOGA	BODY BALANCE
18:15	PILATES	SOULBODY	BODY BALANCE		
19:15	BODY ATTACK	IOGA		IOGA	
20:15		IOGA		IOGA	

Piscines

Inici	P	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	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)

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



Programa d'activitats dirigides

Del 19 de juliol a l'1 d'agost

CET 10[®]
BacdeRoda
CENTRE ESPORTIU MUNICIPAL

Sala Cycling

Inici	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
07:00	CYCLING	CYCLING		CYCLING			
08:05	VIRTUAL	VIRTUAL		VIRTUAL			
09:15	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING		
10:15		CYCLING		CYCLING			VIRTUAL
11:00						CYCLING	
11:15	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL		VIRTUAL
12:00						CYCLING	
12:15	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL		VIRTUAL
13:15						VIRTUAL	VIRTUAL
14:15	CYCLING		CYCLING	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL
15:15	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL
16:15	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL
17:15						VIRTUAL	VIRTUAL
18:15	CETCYCLE	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING	VIRTUAL	VIRTUAL
19:15	CYCLING	CYCLING	CETCYCLE	CYCLING	CYCLING	VIRTUAL	
20:15	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING	VIRTUAL		
21:15	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL		

Outdoor: carrer

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

Outdoor: zona Cube

Grup d'activitats dinamitzades per un tècnic esportiu

Inici	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	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	DIJOUS	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		

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

