

Programa d'activitats dirigides

A partir del 10 de gener de 2022

CET 10[®]
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	IOGA	ZUMBA	IOGA	STEP	
10:30	GIM SUAU	BODY PUMP	ESTIRAMENTS	BODY PUMP	ZUMBA	
11:00						STEP*
11:30	ZUMBA	GIM SUAU	GIM SUAU	GIM SUAU	BODY PUMP	
12:00						FUNCIONAL*
13:00						ESTIRAMENTS 30'*
13:15	GRIT SERIES 30'		BODY PUMP		PILATES	
14:15	BODY BALANCE	BODY PUMP	BODY COMBAT	GRIT SERIES 30'	BODY COMBAT	
15:15	BODY PUMP	GRIT SERIES 30'	BODY BALANCE	BODY ATTACK	SOULBODY	
16:15		BODY COMBAT		BODY PUMP		
17:15	BODY BALANCE	BODY PUMP	BODY COMBAT	ZUMBA	BODY BALANCE	
18:15	STEP	ZUMBA	GRIT SERIES 30'	IOGA	BODY PUMP	
19:15	BODY PUMP	BODY ATTACK	STEP	IOGA	BODY COMBAT	
20:15	BODY BALANCE	BODY COMBAT	ZUMBA	BODY PUMP	BODY ATTACK	
21:15	BODY PUMP	BODY BALANCE	BODY PUMP	BODY COMBAT		

* Les sessions 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	DISSABTE
08:30			TAI-TXÍ			
08:45					TAI-TXÍ PERFEC.	
09:30	ZUMBA	AERÒBIC	BODY BALANCE	SOULBODY	TAI-TXÍ	IOGA*
10:30	BODY COMBAT	IOGA	FUNCIONAL	IOGA	BODY BALANCE	IOGA*
11:30						PILATES 30'*
11:30	ESTIRAMENTS	BODY ATTACK		BODY COMBAT		
14:15				BODY BALANCE		
18:15	PILATES	SOULBODY	BODY BALANCE		TAI-TXÍ	
18:30				G.A.C.		
19:15					TAI-TXÍ PERFEC.	
19:15	BODY ATTACK	IOGA	TAI-TXÍ	AERÒBIC		
20:15		IOGA	PILATES	IOGA		

* Les sessions de dissabte es fan un cop al mes. Consulta-les a l'àrea client de la web.

Piscines

Inici	P	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
08:15	PI	AQUAGIM	AQUA T.B.C.	AQUAGIM	AQUA T.B.C.	AQUAGIM	
08:15	PP	AQUA T.B.C.	AQUAGIM	AQUAGIM	AQUAGIM	AQUA T.B.C.	
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.				
10:00	PP			AQUAGIM	AQUAGIM	AQUAGIM	HIDROPOWER
10:15	PG	A. PROFUNDES	A. PROFUNDES	A. PROFUNDES	A. PROFUNDES	A. PROFUNDES	
10:30	PP	AQUAGIM	AQUA T.B.C.				
11:00	PP			AQUA T.B.C.	HIDROPOWER	AQUAGIM	AQUAGIM
11:15	PP	AQUAGIM	AQUAGIM				
14:15	PP	AQUA T.B.C.		HIDROPOWER		AQUAGIM	
15:15	PP		HIDROPOWER		AQUA T.B.C.		
18:00	PP	AQUAGIM		AQUA T.B.C.			
19:00	PP	HIDROPOWER	AQUAGIM	AQUAGIM	AQUA T.B.C.	HIDROPOWER	
20:00	PP	AQUAGIM	AQUAGIM	AQUA T.B.C.	AQUAGIM	AQUA T.B.C.	

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

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



Programa d'activitats dirigides

A partir del 10 de gener de 2022

CET 10[®]
BacdeRoda
CENTRE ESPORTIU MUNICIPAL

Sala Cycling

Inici	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
07:00	CYCLING	CYCLING		CYCLING			
08:00	VIRTUAL	VIRTUAL		VIRTUAL			
09:15	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING		
10:00						CYCLING	
10:15		CYCLING	CYCLING	CYCLING			VIRTUAL
11:00						CYCLING	
11:15	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL		VIRTUAL
12:15	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL
13:15						VIRTUAL	VIRTUAL
14:15	CYCLING	CETCYCLE	CYCLING	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL
15:15	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL
16:15						VIRTUAL	VIRTUAL
17:15	CYCLING	VIRTUAL	CYCLING	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL
18:15	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING	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* Grup d'activitats dinamitzades per un tècnic esportiu

Inici	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
10:00	KAMINA & SALUT	KAMINA & SALUT	KAMINA & SALUT	KAMINA & SALUT	
18:55			PATINATGE URBÀ		

Outdoor: zona 2*

Inici	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
10:30	G.A.C.		ZUMBA		BODY COMBAT
11:30			BODY PUMP		
14:15		ZUMBA		CYCLING	
15:15	IOGA		IOGA		
16:15	FUNCIONAL		G.A.C.		
17:15		CYCLING		CYCLING	

Outdoor: zona Cube*

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
11:00	BOOT CAMP		BOOT CAMP		
11:00		BOARDFIT		BOARDFIT	
14:30		BOARDFIT		BOARDFIT	
15:15	BOARDFIT		BOARDFIT		BOARDFIT

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

Durada de les sessions 45'
(excepte les que especifiquen la durada en el seu nom).

***Activitats outdoor**
exclusives per a abonats/des amb quota CET10 Pass o amb perfil Gym outdoor inclòs a la quota. El centre es reserva el dret d'anul·lar sessions per motius metereològics.

Piscina exterior climatitzada a 25°C
d'11:00 a 16:00 h

