

# Programa d'activitats dirigides

A partir del 13 de juny de 2022

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	IOGA	ZUMBA	IOGA	STEP	
10:00						STEP* BODY PUMP*
10:30	GIM SUAU	BODY PUMP	ESTIRAMENTS	BODY PUMP	ZUMBA	
11:00						FUNCIONAL* BODY COMBAT*
11:30	ZUMBA	GIM SUAU	GIM SUAU	GIM SUAU	BODY PUMP	
12:00						ESTIRAMENTS * BODY BALANCE *
13:15			BODY PUMP		PILATES	
14:15	BODY BALANCE	BODY PUMP	BODY ATTACK	GRIT SERIES	BODY COMBAT	
15:15	BODY PUMP	GRIT SERIES	BODY BALANCE	BODY COMBAT	SOULBODY	
16:15		BODY COMBAT		BODY PUMP		
17:15	BODY BALANCE	BODY PUMP	BODY COMBAT	ZUMBA	BODY BALANCE	
18:15	STEP	ZUMBA	GRIT SERIES	G.A.C.	BODY PUMP	
19:15	BODY PUMP	BODY ATTACK	STEP	AERÒBIC	BODY COMBAT	
20:15	BODY BALANCE	BODY COMBAT	ZUMBA	BODY PUMP	BODY ATTACK	
21:15	BODY PUMP	BODY BALANCE	BODY PUMP	BODY COMBAT		

## Sala 2

\* Les sessions s'alternaran un cop al mes. Consulta la sessió del proper dissabte a l'àrea client de la web.

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			BODY PUMP			PILATES*
11:30	ESTIRAMENTS	BODY ATTACK		BODY COMBAT		
14:15				BODY BALANCE		
15:30	IOGA		IOGA			
16:30	FUNCIONAL		G.A.C.			
18:15	PILATES	SOULBODY	BODY BALANCE	IOGA	TAI-TXÍ	
19:15	BODY ATTACK	IOGA	TAI-TXÍ	IOGA	TAI-TXÍ PERFEC.	
20:15		IOGA	PILATES	IOGA		

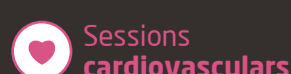
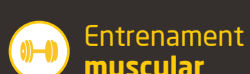
## Piscines

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

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 13 de juny de 2022

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

## Sala Cycling

Inici	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOURS	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
13:15						VIRTUAL	VIRTUAL
14:15	CYCLING	CETCYCLE	CYCLING	CYCLING	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL
15:15						VIRTUAL	VIRTUAL
16:15						VIRTUAL	VIRTUAL
17:15	CYCLING	VIRTUAL	CYCLING	CYCLING	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL
18:15	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING	VIRTUAL	VIRTUAL
19:15	CYCLING	CYCLING	CETCYCLE	CYCLING	CYCLING	VIRTUAL	
20:15	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING	VIRTUAL		

## Sala (espai)

Inici	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOURS
08:00		HIPOPRESSIUS		HIPOPRESSIUS
18:15	SALUT ESQUENA		MOBILITY	HIPOPRESSIUS
19:15	HIPOPRESSIUS		SALUT ESQUENA	
19:30		MMA		BOXA
20:15			DEFENSA PERSONAL	

## Outdoor: carrer\* Grup d'activitats dinamitzades per un tècnic esportiu

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

## Outdoor: zona Cube\*

Inici	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOURS	DIVENDRES
14:15	CUBEHIIT	CUBEHIIT	CUBEHIIT	CUBEHIIT	CUBEHIIT
20:15	CUBEHIIT	CUBEHIIT	CUBEHIIT	CUBEHIIT	

## Outdoor: piscina exterior\*

Inici	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOURS	DIVENDRES
09:15		BOARDFIT		BOARDFIT	
14:15		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 meteorològics.

**Piscina exterior climatitzada a 25°C**

d'11:00 a 16:00 h



Educació postural



Entrenament muscular



Sessions alta intensitat



Sessions cardiovasculars

