

Programa d'activitats dirigides

A partir de l'1 d'agost de 2022

CET 10[®]
BacdeRoda
CENTRE ESPORTIU MUNICIPAL

Sala 1

Inici	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOURS	DIVENDRES
07:00		FUNCIONAL		BODY BALANCE	
08:00	FUNCIONAL	PILATES	BODY PUMP	G.A.C.	BODY BALANCE
09:30	ZUMBA	BODY BALANCE	ZUMBA	FUNCIONAL	STEP
10:30	GIM SUAU	BODY PUMP	ESTIRAMENTS	BODY COMBAT	ZUMBA
11:30	ESTIRAMENTS	BODY COMBAT	GIM SUAU	BODY PUMP	
13:15			BODY PUMP		
14:15	BODY BALANCE	BODY PUMP	BODY COMBAT	GRIT SERIES	BODY COMBAT
15:15	BODY PUMP	GRIT SERIES		BODY BALANCE	G.A.C.
17:15	BODY BALANCE	BODY PUMP	BODY COMBAT	G.A.C.	BODY BALANCE
18:15	GRIT SERIES	ZUMBA	BODY BALANCE	STEP	BODY PUMP
19:15	BODY PUMP	BODY ATTACK	ZUMBA	BODY PUMP	BODY COMBAT
20:15	BODY BALANCE	BODY COMBAT	BODY PUMP	BODY COMBAT	BODY ATTACK

Sala 2

Inici	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOURS	DIVENDRES
09:30		IOGA		IOGA	
10:30		IOGA		IOGA	
11:30		GIM SUAU		GIM SUAU	
16:15					
19:15		IOGA		IOGA	
20:15		IOGA		IOGA	

Piscines

Inici	P	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOURS	DIVENDRES
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
10:00	PP	AQUA T.B.C.	AQUA T.B.C.	AQUAGIM	AQUAGIM	AQUAGIM
11:00	PP	AQUAGIM	AQUA T.B.C.	AQUA T.B.C.	HIDROPOWER	AQUAGIM
14:15	PP	AQUA T.B.C.		HIDROPOWER		
15:15	PP		HIDROPOWER		AQUA T.B.C.	
18:00	PP	AQUAGIM		AQUA T.B.C.		HIDROPOWER
19:00	PP	HIDROPOWER	AQUAGIM	AQUAGIM	AQUA T.B.C.	AQUA T.B.C.
20:00	PP		AQUAGIM		AQUAGIM	

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 de l'1 d'agost de 2022

CET 10[®]
Bac de Roda
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		
10:15	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL
11:15	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL
12:15						VIRTUAL	VIRTUAL
13:15						VIRTUAL	VIRTUAL
14:15	CYCLING	VIRTUAL	CYCLING	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL
15:15						VIRTUAL	VIRTUAL
16:15						VIRTUAL	VIRTUAL
17:15	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL
18:15	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING	VIRTUAL	VIRTUAL
19:15	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING	VIRTUAL	
20:15	VIRTUAL	CYCLING	VIRTUAL	CYCLING	VIRTUAL		

Outdoor: zona Cube*

Inici	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
20:15	CUBEHIIT	CUBEHIIT	CUBEHIIT	CUBEHIIT	

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.



Educació postural



Entrenament muscular



Sessions alta intensitat



Sessions cardiovasculars



Ajuntament de Barcelona



BODY BALANCE

BODYPUMP

BODY COMBAT



sb SoulBody

ZUMBA FITNESS

Programa d'activitats dirigides

A partir de l'11 de juliol de 2022

CET 10[®]
Júpiter
CENTRE ESPORTIU MUNICIPAL

Sala 1

Inici	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
09:30	BODY PUMP	ZUMBA	BODY COMBAT	PILATES	ZUMBA	
10:30	ZUMBA	ESTIRAMENTS	BODY PUMP	ZUMBA		
14:15		BODY PUMP				
18:15		BODY PUMP	ZUMBA		ZUMBA	
19:00	BODY PUMP	PILATES	BODY PUMP			
20:00	ZUMBA		PILATES	BODY PUMP		

Cycling

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

Reserva la teva plaça a l'Àrea Client del nostre web. Durada de les sessions: 45'



Programa d'activitats dirigides

A partir de l'11 de juliol de 2022

CET10[®]
Júpiter
CENTRE ESPORTIU MUNICIPAL

Piscines

Inici	P	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
07:15	PP	AQUAGIM					
08:30	PP	AQUAGIM		AQUAGIM		AQUAGIM	
08:45	PP				AQUAGIM		
09:30	PP		AQUAGIM	AQUAGIM	AQUAGIM		
10:15	PG	PROFUNDES		PROFUNDES			
10:15	PP		AQUAGIM				
19:00	PP	AQUAGIM	AQUAGIM	AQUAGIM	AQUAGIM	AQUAGIM	

PG: Piscina Gran | PP: Piscina Petita

R&B

Inici	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
09:45					R&B
14:15				R&B	
18:00	R&B			R&B	
20:00		R&B			

Reserva la teva plaça a l'Àrea Client del nostre web. Durada de les sessions: 45'



Educació postural



Entrenament muscular



Sessions alta intensitat



Sessions cardiovasculars



Ajuntament de Barcelona



Programa d'activitats dirigides

A partir de l'11 de juliol de 2022

CET 10[®]
Maresme
CENTRE ESPORTIU MUNICIPAL

Sala 1

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

Sala 2

Inici	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
09:30	IOGA	ESTIRAMENTS	EDAT D'OR	PILATES	
10:30		GAP & HIIT	BODY BALANCE	GAP & HIIT	IOGA
18:00			BODY BALANCE	PILATES	
19:00		PILATES			

Outdoor

Inici	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES
09:30			BOX & HIIT
10:30		BOX & HIIT	
18:00		BOX & HIIT	

Reserva la teva plaça a l'Àrea Client del nostre web. Durada de les sessions: 45'



Ajuntament de
Barcelona



Educació
postural



Entrenament
muscular



Sessions
alta intensitat



Sessions
cardiovasculars

Programa d'activitats dirigides

A partir de l'11 de juliol de 2022

CET 10[®]
Maresme
CENTRE ESPORTIU MUNICIPAL

Cycling

Inici	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
07:10	VIRTUAL		VIRTUAL		VIRTUAL		
09:30	VIRTUAL	CYCLING	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL
10:30	CYCLING	VIRTUAL	CYCLING	CYCLING	CYCLING	VIRTUAL	VIRTUAL
14:10	VIRTUAL	CYCLING		VIRTUAL			
18:15	CYCLING	VIRTUAL	CYCLING	VIRTUAL	VIRTUAL		
19:15	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING		

Piscina petita

Inici	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
09:30	AQUAGIM				AQUADANCE
10:30				AQUAGIM	
19:00				AQUAGIM	

Piscina gran

Inici	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES
09:30		AQUAGIM	
10:30			AQUAGIM
19:00	AQUAGIM	AQUAGIM	BOARDFIT

Reserva la teva plaça a l'Àrea Client del nostre web. Durada de les sessions: 45'

