

Programa d'activitats dirigides

A partir del 5 de setembre 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	AERÒBIC	ZUMBA	SOULBODY	STEP		
10:00						FUNCIONAL*	BODY PUMP*
10:30	GIM SUAU	BODY PUMP	ESTIRAMENTS	BODY PUMP	ZUMBA		
11:00						STEP*	BODY COMBAT*
11:30	ZUMBA	GIM SUAU	GIM SUAU	GIM SUAU	BODY PUMP		
12:00						ESTIRAMENTS*	BODY BALANCE*
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'	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	IOGA	BODY BALANCE	IOGA	TAI-TXÍ	IOGA
10:30	BODY COMBAT	IOGA	FUNCIONAL	IOGA	BODY BALANCE	IOGA
11:30	ESTIRAMENTS	BODY ATTACK	BODY PUMP	BODY COMBAT		PILATES
14:15				BODY BALANCE		
15:30	IOGA		IOGA			
16:30	FUNCIONAL		G.A.C.			
18:15	PILATES	SOULBODY	BODY BALANCE		TAI-TXÍ	
18:30				IOGA		
19:15	BODY ATTACK	IOGA	TAI-TXÍ	IOGA	TAI-TXÍ PERFEC.	
20:15		IOGA	PILATES	IOGA		

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 5 de setembre de 2022

CET 10[®]
Bac de Roda
CENTRE ESPORTIU MUNICIPAL

Sala Cycling

Inici	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
07:00	CYCLING	CYCLING	VIRTUAL	CYCLING	VIRTUAL		
09:15	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING		
10:00						CYCLING	
10:15	VIRTUAL	CYCLING	CYCLING	CYCLING	VIRTUAL		VIRTUAL
11:00	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	CYCLING	VIRTUAL
12:15						VIRTUAL	VIRTUAL
13:15						VIRTUAL	VIRTUAL
14:15	CYCLING	CETCYCLE	CYCLING	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL
15:15						VIRTUAL	VIRTUAL
16:15						VIRTUAL	VIRTUAL
17:15	CYCLING	CYCLING	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		

Outdoor: carrer*

Inici	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
10:00	KAMINA & SALUT	KAMINA & SALUT	KAMINA & SALUT	KAMINA & SALUT	
19:15			PATINATGE URBÀ		

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

Outdoor: zona Cube* Grup d'activitats dinamitzades per un tècnic/a esportiu/va

Inici	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
14:15	CUBEHIIT	CUBEHIIT	CUBEHIIT	CUBEHIIT	CUBEHIIT
19:15	CUBEHIIT	CUBEHIIT	CUBEHIIT	CUBEHIIT	
20:15	CUBEHIIT	CUBEHIIT	CUBEHIIT	CUBEHIIT	

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.

Outdoor: piscina exterior*

Inici	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
14:15		BOARDFIT		BOARDFIT	
15:15	BOARDFIT		BOARDFIT		BOARDFIT

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



Programa d'activitats dirigides

CET 10[®]
Júpiter
CENTRE ESPORTIU MUNICIPAL

A partir del 5 de setembre de 2022

Sala 1

Inici	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	
07:15			BODY PUMP				
09:30	BODY PUMP	ZUMBA	SOULBODY	FUNCIONAL	ZUMBA		
10:00						BODY PUMP	
10:30	ZUMBA	G.A.C.	BODY PUMP	ZUMBA			
11:00						BODY COMBAT*	BODY BALANCE*
14:15		BODY PUMP	ZUMBA				
17:15			SOULBODY				
18:15	ZUMBA	BODY PUMP	ZUMBA	G.A.C.	ZUMBA		
19:15	BODY PUMP	BODY COMBAT	BODY PUMP	GRIT SERIES			
20:15		GRIT SERIES	BODY COMBAT	BODY PUMP			

Sala 2

Inici	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
08:15			POSTURAL		
09:30	BODY BALANCE	IOGA	ESTIRAMENTS	IOGA	
10:30	ESTIRAMENTS	PILATES	GIM SUAU	G.A.C.	ESTIRAMENTS
18:15	BODY BALANCE	POSTURAL	PILATES		
19:15	IOGA	PILATES	BODY BALANCE	POSTURAL	
20:15	IOGA	BODY BALANCE	IOGA		

Cycling

Inici	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
07:15	VIRTUAL	CYCLING	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL		
08:15	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL		
09:15	VIRTUAL	CYCLING	CYCLING	VIRTUAL	CYCLING		VIRTUAL
10:15	CYCLING	VIRTUAL	VIRTUAL	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	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL
14:15	VIRTUAL	VIRTUAL	CYCLING	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	
15:15						VIRTUAL	
16:15						VIRTUAL	
17:15	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	
18:15	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING	VIRTUAL	
19:15	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING	VIRTUAL	VIRTUAL	
20:15	CYCLING	CYCLING	VIRTUAL	CYCLING	VIRTUAL		

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

*Les classes de dissabte seran rotatives. Consulteu a l'hora de fer la reserva a la web, l'activitat proposada.

Programa d'activitats dirigides

A partir del 5 de setembre de 2022

CET10[®]
Júpiter
CENTRE ESPORTIU MUNICIPAL

Piscines

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

PG: Piscina Gran | PP: Piscina Petita

R&B

Inici	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
07:15	R&B				
09:30		R&B			R&B
14:15				R&B	
18:15	R&B			R&B	
20:15		R&B			

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



Programa d'activitats dirigides

A partir del 5 de setembre de 2022

CET 10[®]
Maresme
CENTRE ESPORTIU MUNICIPAL

Sala 1

Inici	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
07:10		BODY PUMP		PILATES		
09:30	BODY PUMP	ZUMBA	EDAT D'OR	BODY COMBAT	BODY PUMP	BODY PUMP
10:30	ZUMBA	GAP & HIIT	BODY PUMP	SOULBODY	ZUMBA	ZUMBA
11:30		BODY PUMP				
14:10	BODY PUMP		ZUMBA			
18:00	BODY COMBAT	BODY PUMP	BODY COMBAT	ZUMBA	BODY PUMP	
19:00	ZUMBA	GAP & HIIT	BODY PUMP	BODY PUMP		
20:00	BODY PUMP	PILATES				

Sala 2

Inici	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
09:30	PILATES	ESTIRAMENTS	PILATES	ESTIRAMENTS	BODY BALANCE
10:30	ESTIRAMENTS	IOGA	BODY BALANCE	PILATES	IOGA
14:10	PILATES		IOGA	PILATES	
18:00	GAP & HIIT		BODY BALANCE		
19:00		BODY BALANCE	IOGA	PILATES	

Outdoor

Inici	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS
09:30			BOX & HIIT	
10:30		BOX & HIIT		BOX & HIIT
18:00		BOX & HIIT		
19:00	BOX & HIIT			BOX & HIIT

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



Programa d'activitats dirigides

A partir del 5 de setembre de 2022

CET 10[®]
Maresme
CENTRE ESPORTIU MUNICIPAL

Cycling

Inici	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
07:10	CYCLING	VIRTUAL	CYCLING	VIRTUAL	CYCLING
09:30	CETCYCLE	CYCLING	VIRTUAL	CYCLING	CYCLING
10:30	CYCLING	VIRTUAL	CYCLING	VIRTUAL	CYCLING
14:10	VIRTUAL	CYCLING	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL
18:15	CYCLING	VIRTUAL	CYCLING	CYCLING	VIRTUAL
19:15	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING
20:15	VIRTUAL		VIRTUAL		VIRTUAL

Piscina petita

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

Piscina gran

Inici	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
07:15	AQUAGIM				AQUAGIM
09:30	AQUAGIM		AQUAGIM	AQUAGIM	
10:30		AQUAGIM			AQUAGIM
11:30	AQUASALUT		AQUASALUT		
19:00	AQUAGIM		AQUAGIM		
20:00		BOARDFIT	BOARDFIT		

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

