

# Programa d'activitats dirigides

A partir del 5 de setembre 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	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<sup>®</sup>  
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 meteorològics.

## 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

