

Programa d'activitats dirigides

De l'1 de juliol al 4 d'agost de 2024

CET 10[®]
Bac de Roda
CENTRE ESPORTIU MUNICIPAL

Sala 1

Inici	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
08:00			BODY PUMP	GAC		
09:30	FUNCIONAL	GAC	PILATES	FUNCIONAL	ZUMBA	
10:00						FUNCIONAL* BODY PUMP*
10:30	ZUMBA	BODY PUMP	ESTIRAMENTS	ZUMBA	FUNCIONAL	
11:00						ZUMBA/STEP* BODY COMBAT*
11:30	GIM SUAU	BODY COMBAT	GIM SUAU	BODY COMBAT		
12:00						ESTIRAMENTS* BODY BALANCE*
13:15			BODY PUMP		BODY PUMP	
14:15	BODY PUMP	HIIT	BODY COMBAT	ESTIRAMENTS	BODY COMBAT	
15:15		BODY PUMP				
17:15	HIIT	FUNCIONAL	ZUMBA	GAC	BODY PUMP	
18:15	GAC	STEP	HIIT	STEP	BODY COMBAT	
19:15	FUNCIONAL	BODY PUMP	BODY COMBAT	FUNCIONAL		
20:15	BODY PUMP	BODY COMBAT	GAC	BODY PUMP		

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

Piscina petita

Inici	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
08:15	AQUA TBC	AQUAGIM	AQUAGIM	AQUAGIM	AQUA TBC	
09:00	AQUAGIM	AQUAGIM	AQUA TBC	AQUA TBC	AQUAGIM	
09:45	AQUA TBC	AQUA TBC				
10:00			AQUAGIM	AQUAGIM	AQUAGIM	AQUAGIM
10:30	AQUAGIM	AQUA TBC				
11:00			AQUA TBC	HIDROPOWER	AQUAGIM	AQUAGIM
11:15	AQUAGIM	AQUAGIM				
14:15	AQUA TBC		HIDROPOWER		AQUAGIM	
15:15		HIDROPOWER		AQUA TBC		
18:00	AQUA TBC		AQUAGIM			
19:00	AQUA TBC	AQUAGIM	AQUAGIM	AQUA TBC	AQUAGIM	
20:00		AQUAGIM		AQUAGIM		

Piscina gran

Inici	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS
10:15	A. PROFUNDES	A. PROFUNDES		A. PROFUNDES

Piscina indoor (planta -1)

Inici	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES
08:15	AQUAGIM	AQUA TBC	AQUAGIM

Activitat platja

*Durada d'aquesta activitat 2 h

Inici	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
09:30					ACTIVITY BEACH*

Piscina exterior

Inici	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS
14:15		AQUA & BOARD		AQUA & BOARD
19:15	AQUA & BOARD		AQUA & BOARD	

Reserva la teva plaça a l'Àrea Client del nostre web. Durada de les sessions: Sala 1 50' Piscines 45'

Programa d'activitats dirigides

De l'1 de juliol al 4 d'agost de 2024

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		
08:00	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL		
09:15	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING		
10:00						CYCLING	
10:15	VIRTUAL	CYCLING		CYCLING	VIRTUAL		VIRTUAL
11:00	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	CYCLING	VIRTUAL
12:15						VIRTUAL	VIRTUAL
13:15						VIRTUAL	VIRTUAL
14:15	CYCLING		CYCLING			VIRTUAL	VIRTUAL
15:15						VIRTUAL	VIRTUAL
16:15						VIRTUAL	VIRTUAL
17:15	VIRTUAL				VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL
18:15	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING	VIRTUAL	VIRTUAL
19:15	CYCLING	CYCLING	CETCYCLE	CYCLING	CYCLING	VIRTUAL	
20:15	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL		

Durada de les sessions: 50'

Sala Balance

Inici	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
08:00	BODY BALANCE	PILATES			ESTIRAMENTS	
09:30		ESTIRAMENTS	IOGA	ESTIRAMENTS		IOGA*
10:30		ESTIRAMENTS	IOGA	ESTIRAMENTS		IOGA*
11:30		GIM SUAU	IOGA	GIM SUAU		PILATES*
15:15	BODY BALANCE					
19:15		IOGA		IOGA	BODY BALANCE	
20:15		IOGA		IOGA		

Durada de les sessions: 50'

* Les sessions de dissabte s'alternaran un cop al mes. Consulta els horaris setmanals a la web.

Outdoor: zona Cube*

Grup d'activitats dinamitzades per un tècnic/a esportiu/va.

Inici	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS
19:15	CUBEHIIT	CUBEHIIT	CUBEHIIT	CUBEHIIT

Durada de les sessions: 45'

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

*Activitats outdoor exclusives per a abonats/des amb quota CET10 Pass o amb perfil Gym outdoor inclòs en la quota.

El centre es reserva el dret d'anul·lar sessions per motius meteorològics.

LES MILLS
BODYBALANCE

LES MILLS
BODYCOMBAT

LES MILLS
BODYPUMP

ZUMBA
FITNESS

APLIFIT
INDOOR TRAINING



TECHNOGYM



Programa d'activitats dirigides

Del 22 de juliol a l'1 de setembre de 2024

CET10®
Júpiter
CENTRE ESPORTIU MUNICIPAL

Sala 1

Inici	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
09:30	BODY PUMP	ZUMBA	G.A.C.	FUNCIONAL	ZUMBA
10:30	PILATES	G.A.C.	BODY PUMP	ZUMBA	ESTIRAMENTS
14:15		BODY PUMP			
18:15	ZUMBA	BODY PUMP	ZUMBA	G.A.C.	BODY BALANCE
19:15	G.A.C.	BODY COMBAT	HIIT	BODY PUMP	FUNCIONAL
20:15	BODY COMBAT	HIIT	BODY PUMP	BODY COMBAT	

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

Reserva la teva plaça a l'Àrea Client del nostre web. Durada de les sessions: 50'

Sala 2

Inici	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS
09:30		ESTIRAMENTS		IOGA
10:30		GIM SUAU		BODY BALANCE
18:15		PILATES		GIM SUAU
19:15		BODY BALANCE		ESTIRAMENTS

Reserva la teva plaça a l'Àrea Client del nostre web. Durada de les sessions: 50'

Piscina petita

Inici	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
07:15	AQUAGIM		AQUAGIM		AQUAGIM
08:30	AQUAGIM		AQUAGIM		AQUAGIM
09:30	AQUAGIM	AQUAGIM	AQUAGIM	AQUAGIM	AQUAGIM
10:15		AQUAGIM		AQUAGIM	
11:15	TERAPÈUTICA				
18:00	AQUAGIM	AQUAGIM	AQUAGIM	AQUAGIM	
19:00	AQUAGIM	AQUAGIM	AQUAGIM	AQUAGIM	

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

Piscina gran

Inici	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES
10:15	A. PROFUNDES		A. PROFUNDES

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

Del 22 de juliol a l'1 de setembre de 2024

CET 10[®]
Júpiter
CENTRE ESPORTIU MUNICIPAL

Sala Cycling

Inici	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
07:15	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL		
08:15	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL		
09:15	VIRTUAL	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING	VIRTUAL	VIRTUAL
10:15	CYCLING	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL
11:15	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL
12:15	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL
13:15						VIRTUAL	VIRTUAL
14:15	VIRTUAL	VIRTUAL	CYCLING	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	
15:15	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	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		
20:15	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL		

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



Programa d'activitats dirigides

Del 22 de juliol a l'1 de setembre de 2024

CET 10[®]
Maresme
CENTRE ESPORTIU MUNICIPAL

Sala 1

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

Reserva la teva plaça a l'Àrea Client del nostre web. Durada de les sessions: 50'

Sala 2

Inici	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
09:30	PILATES	ESTIRAMENTS		PILATES	
10:30		IOGA	ESTIRAMENTS		IOGA
14:10	PILATES				
19:00	ESTIRAMENTS		IOGA	ESTIRAMENTS	

Reserva la teva plaça a l'Àrea Client del nostre web. Durada de les sessions: 50'

Piscina gran

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

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

Piscina petita

Inici	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS
10:30		AQUAGIM		AQUAGIM
19:00		AQUAGIM		AQUAGIM

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



Programa d'activitats dirigides

Del 22 de juliol a l'1 de setembre de 2024

CET 10[®]
Maresme
CENTRE ESPORTIU MUNICIPAL

Sala Cycling

Inici	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
07:10	CYCLING	VIRTUAL	CYCLING	VIRTUAL	VIRTUAL		
08:00	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL		
09:30	VIRTUAL	CYCLING	VIRTUAL	CYCLING	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL
10:30	CYCLING	VIRTUAL	CYCLING	VIRTUAL	CYCLING	VIRTUAL	VIRTUAL
11:30						VIRTUAL	VIRTUAL
12:00	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL		
13:10	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL
14:10	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	
15:00	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	
16:00	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	
17:00	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	
18:00	CYCLING	VIRTUAL	VIRTUAL	CYCLING	VIRTUAL	VIRTUAL	
19:00	CYCLING	CYCLING	CYCLING	VIRTUAL	CYCLING		
20:00	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL		
21:00	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL		

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

Outdoor

Inici	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
09:30			BOX & HIIT		BOOT CAMP
10:30		BOX & HIIT		BOX & HIIT	
19:00		BOX & HIIT			

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



Sessions
alta intensitat



Sessions
cardiovasculars