

Programa d'activitats dirigides

CET 10[®]
BacdeRoda
CENTRE ESPORTIU MUNICIPAL

A partir del 2 de setembre de 2024

Sala 1	Inici	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	
	07:00	ABS & ASS	FUNCIONAL	ABS & ASS	PILATES +	BODY PUMP		
08:00	BODY PUMP	PILATES +	BODY PUMP	ABS & ASS	PILATES +			
09:30	ZUMBA	AERÒBIC	ZUMBA	FUNCIONAL	STEP			
10:00						FUNCIONAL*	BODY PUMP*	
10:30	BODY COMBAT	BODY PUMP	HIIT	BODY PUMP	ZUMBA			
11:00						STEP/ZUMBA*	BODY COMBAT*	
11:30	EVERFIT	EVERFIT	EVERFIT	EVERFIT	BODY PUMP			
12:00						ESTIRAMENTS*	BODY BALANCE*	
13:15	BODY BALANCE		BODY PUMP					
14:15	HIIT	BODY PUMP	BODY COMBAT	HIIT	PILATES			
15:15	BODY PUMP	HIIT	ABS & ASS		BODY COMBAT			
16:15	MOBILITY	BODY COMBAT	MOBILITY	BODY PUMP				
17:15	BODY PUMP	BIOSTEP	BODY COMBAT	ZUMBA	FUNCIONAL			
18:15	STEP	ZUMBA	STEP	ABS & ASS	BODY PUMP			
19:15	MOBILITY	BODY PUMP	ZUMBA	BIOSTEP	BODY COMBAT			
20:15	HIIT	BODY COMBAT	PILATES +	BODY PUMP	BODY BALANCE			
21:15	BODY PUMP	BODY BALANCE	BODY PUMP	BODY COMBAT				

*La rotació de cap de setmana s'haurà de mirar a la pagina web la mateixa setmana.

Sala Balance	Inici	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
	08:30			TAI-TXÍ			
08:45						TAI-TXÍ	
09:30	MOBILITY	IOGA	BODY BALANCE	IOGA	TAI-TXÍ	IOGA*	
10:30		IOGA		IOGA	BODY BALANCE	IOGA*	
11:30	ESTIRAMENTS	MOBILITY	ESTIRAMENTS	MOBILITY		PILATES*	
13:15					ESTIRAMENTS		
14:15		MOBILITY					
14:30	IOGA		IOGA				
15:15	ESTIRAMENTS		BODY BALANCE	ESTIRAMENTS			
18:15	PILATES		BODY BALANCE	IOGA	TAI-TXÍ		
19:15		IOGA	TAI-TXÍ	IOGA	IOGA		
20:15	IOGA	IOGA		IOGA			

*Aquestes activitats es realitzen solament el darrer dissabte de cada mes. Consulta'n la programació a la reserva de classes.

Piscines	Inici	P	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
	08:15	PI		AQUAGIM	AQUA TBC	AQUAGIM	AQUA TBC	AQUAGIM
08:15	PP		AQUA TBC	AQUAGIM	AQUAGIM	AQUAGIM	AQUA TBC	
09:00	PP		AQUAGIM	AQUAGIM	AQUA TBC	AQUA TBC	AQUAGIM	
09:45	PP		AQUA TBC	AQUA TBC				
10:00	PP				AQUAGIM	AQUAGIM	AQUAGIM	AQUAGIM
10:15	PG		A. PROFUNDES	A. PROFUNDES	A. PROFUNDES	A. PROFUNDES	A. PROFUNDES	
10:30	PP		AQUAGIM	AQUA TBC				
11:00	PP				AQUA TBC	HIDROPOWER	AQUAGIM	AQUAGIM
11:15	PP		AQUAGIM	AQUAGIM				
14:15	PP		AQUA TBC	AQUA&BOARD	HIDROPOWER	AQUA&BOARD	AQUAGIM	
15:15	PP			HIDROPOWER		AQUA TBC		
18:00	PP		AQUA TBC		AQUAGIM			
19:00	PP		AQUA TBC	AQUAGIM	HIDROPOWER	AQUA TBC	AQUAGIM	
20:00	PP		AQUAGIM	HIDROPOWER	AQUA TBC	AQUAGIM	AQUA TBC	

PP: Piscina Petita · PG: Piscina Gran · PI: Piscina Indoor (planta -1)

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



Programa d'activitats dirigides

A partir del 2 de setembre de 2024

CET 10[®]
BacdeRoda
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	CYCLING	CYCLING	VIRTUAL		VIRTUAL
11:00	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	CYCLING	VIRTUAL
12:15							VIRTUAL	VIRTUAL
13:15							VIRTUAL	VIRTUAL
14:15	CYCLING		CYCLING			CETCYCLE	VIRTUAL	VIRTUAL
15:15							VIRTUAL	VIRTUAL
16:15							VIRTUAL	VIRTUAL
17:15	VIRTUAL	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL
18:15	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING	VIRTUAL	VIRTUAL
19:15	CYCLING	CYCLING	CETCYCLE	CYCLING	CYCLING	CYCLING	VIRTUAL	
20:15	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING	VIRTUAL		

Sala Fitness	Inici	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS
	09:30	BOOTCAMP		BOOTCAMP	
10:30		BOOTCAMP		BOOTCAMP	
17:15	BOOTCAMP		BOOTCAMP		
18:15		BOOTCAMP			
19:15	BOOTCAMP		BOOTCAMP		
20:15		BOOTCAMP		BOOTCAMP	

Outdoor*	Inici	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS
	19:15		CARDIOINFERNO		CARDIOINFERNO
20:15	CARDIOINFERNO		CARDIOINFERNO		

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

*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.

Carrer*	Inici	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS
	10:00		KAMINA & SALUT		KAMINA & SALUT

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

LES MILLS
BODYATTACK

LES MILLS
BODYBALANCE

LES MILLS
BODYCOMBAT

LES MILLS
BODYPUMP

sb SoulBody™

ZUMBA
FITNESS

APLIFIT
INDOOR TRAINING



TECHNOGYM



Educació postural

Entrenament muscular

Sessions alta intensitat

Sessions cardiovasculars

Programa d'activitats dirigides

A partir del 2 de setembre de 2024



Sala 1

Inici	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	
07:15			PILATES				
09:30	BODY PUMP	ZUMBA	MOBILITY	IOGA	ZUMBA		
10:00						BODY PUMP	
10:30	ZUMBA	ABS & ASS	BODY PUMP	ZUMBA	MOBILITY		
11:00						BODY COMBAT*	BODY BALANCE*
11:30				HIIT			
14:15	FUNCIONAL	BODY PUMP		HIIT			
17:15			ABS & ASS				
18:15	ZUMBA	BODY PUMP	ZUMBA	ABS & ASS	ZUMBA		
19:15	BODY PUMP	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 Polivalent

Inici	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
09:30	BODY BALANCE	IOGA	ABS & ASS	FUNCIONAL	EVERFIT
10:30	MOBILITY	PILATES	EVERFIT	ABS & ASS	PILATES
18:15	BODY BALANCE	POSTURAL	PILATES		
19:15	IOGA	PILATES	BODY BALANCE	MOBILITY	
20:15	IOGA	BODY BALANCE	IOGA	FUNCIONAL	

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



Programa d'activitats dirigides

A partir del 2 de setembre de 2024



Piscina petita

Inici	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
07:15	AQUAGIM		AQUAGIM		AQUAGIM	
08:30	AQUAGIM		AQUAGIM		AQUAGIM	
08:45		AQUAGIM		AQUAGIM		
09:30	AQUAGIM	AQUAGIM	AQUAGIM	AQUAGIM	AQUAGIM	
10:15		AQUAGIM		AQUAGIM		
11:15	TERAPÈUTICA			TERAPÈUTICA		
12:30						AQUAGIM
14:15				AQUAGIM		
18:00	AQUAGIM	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'

Sala Cycling

Inici	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
07:15	VIRTUAL	CYCLING	VIRTUAL	CYCLING	VIRTUAL		
08:15	RESERVADA	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL		
09:15		CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING	VIRTUAL	VIRTUAL
10:15	CYCLING	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL
11:00						CYCLING*	
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		
17:15	VIRTUAL		VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL		
18:15	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING		
19:15	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING	VIRTUAL		
20:15	VIRTUAL	CYCLING	VIRTUAL	CYCLING	VIRTUAL		

*Aquesta activitat és rotativa. 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: 45'



Programa d'activitats dirigides

A partir del 2 de setembre de 2024

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	EVERFIT	BODY COMBAT	BODY PUMP	BODY PUMP
10:30	ZUMBA	GAP & HIIT	BODY PUMP	GAP & HIIT	ZUMBA	ZUMBA
11:30		PILATES				
14:10	BODY PUMP		ZUMBA			
18:00	HIIT	BODY PUMP	BODY PUMP	ZUMBA	BODY PUMP	
19:00	ZUMBA	GAP & HIIT	BODY COMBAT	PILATES		
20:00	BODY PUMP	PILATES				

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	ESTIRAMENTS	BODY BALANCE
10:30	ESTIRAMENTS	IOGA	ESTIRAMENTS	PILATES	IOGA
14:10	PILATES		IOGA	PILATES	
19:00	ESTIRAMENTS	BODY BALANCE	IOGA		

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

Piscina gran

Inici	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
07:10	AQUAGIM				AQUAGIM
09:30	AQUAGIM		AQUAGIM	AQUAGIM	
10:30		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	DIVENDRES
07:10			AQUADANCE		
9:30		AQUADANCE			AQUADANCE
10:30	AQUADANCE		AQUAGIM	AQUAGIM	
19:00		AQUAGIM		AQUAGIM	

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

LES MILLS
BODYBALANCE

LES MILLS
BODYCOMBAT

LES MILLS
BODYPUMP

ZUMBA
FITNESS



Programa d'activitats dirigides

A partir del 2 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	CYCLING		
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	BOOT CAMP	BOX & HIIT 30'		BOX & HIIT 30'	

Reserva la teva plaça a l'Àrea Client del nostre web. Durada de les sessions: 45' (excepte les de les 19:00 h de BOX & HIIT, que són de 30')



Sessions alta intensitat



Sessions cardiovasculars