

Programa d'activitats dirigides

Del 23 de desembre al 5 de gener

CET 10[®]
BacdeRoda
CENTRE ESPORTIU MUNICIPAL

Sala 1

Inici	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	
7:00		FUNCIONAL	FESTIU Centre tancat	PILATES +	BODY PUMP		
8:00	BODY PUMP	PILATES +		ABS & ASS	PILATES +		
9:30	ZUMBA	ZUMBA		STEP	FUNCIONAL		
10:00						BODY PUMP	
10:30	BODY COMBAT	BODY PUMP			BODY PUMP	ZUMBA	
11:00						BODY COMBAT	
11:30	EVERFIT	EVERFIT			EVERFIT		
12:00							BODY BALANCE
13:15	BODY BALANCE	BODY PUMP					
14:15	HIIT				BODY BALANCE	PILATES +	
15:15	BODY PUMP					BODY COMBAT	
17:15	BODY PUMP				BODY COMBAT	BODY PUMP	
18:15	ZUMBA				ABS & ASS	BODY COMBAT	
19:15	MOBILITY				FUNCIONAL	BODY BALANCE	
20:15	HIIT			BODY PUMP			

Sala Balance

Inici	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
9:30	MOBILITY		FESTIU Centre tancat	IOGA	IOGA
10:30	ESTIRAMENTS	IOGA		IOGA	IOGA
11:30	ESTIRAMENTS	IOGA		MOBILITY	IOGA
15:15				ESTIRAMENTS	
17:15	IOGA				
18:15				IOGA	
19:15				MOBILITY	
20:15				ESTIRAMENTS	

Piscines

Inici	P	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
8:15	PP	AQUA TBC	AQUAGIM	FESTIU Centre tancat	AQUAGIM	AQUA TBC	
9:00	PP	AQUAGIM	AQUAGIM		AQUA TBC	AQUAGIM	
10:00	PP	AQUAGIM	AQUAGIM		AQUAGIM	AQUAGIM	AQUAGIM
10:15	PG	A. PROFUNDES	A. PROFUNDES		A. PROFUNDES	A. PROFUNDES	
11:00	PP	AQUA TBC	AQUAGIM		AQUAGIM	AQUAGIM	AQUAGIM
13:30	PP		AQUA TBC				
14:15	PP	AQUA TBC				AQUAGIM	
15:15	PP					AQUA TBC	
18:00	PP	AQUAGIM					
19:00	PP	AQUA TBC				AQUA TBC	AQUAGIM
20:00	PP	AQUAGIM			AQUAGIM		

PP: Piscina Petita · PG: Piscina Gran

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

Del 23 de desembre al 5 de gener

CET 10[®]
Bac de Roda
CENTRE ESPORTIU MUNICIPAL

Sala Cycling

Inici	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE	
7:00	CYCLING	CYCLING	FESTIU Centre tancat	CYCLING	VIRTUAL			
8:00	VIRTUAL	VIRTUAL		VIRTUAL	VIRTUAL			
9:15	CYCLING	CYCLING		CYCLING	CYCLING			
10:00						CYCLING		
10:15	VIRTUAL	CYCLING		CYCLING	VIRTUAL		VIRTUAL	
11:00	VIRTUAL	VIRTUAL		VIRTUAL	VIRTUAL	CYCLING	VIRTUAL	
12:15						VIRTUAL	VIRTUAL	
13:15		VIRTUAL			VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	
14:15	CYCLING					VIRTUAL	VIRTUAL	
15:15						VIRTUAL	VIRTUAL	
16:15						VIRTUAL	VIRTUAL	
17:15	VIRTUAL				CYCLING	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL
18:15	CYCLING				CYCLING	CYCLING	VIRTUAL	VIRTUAL
19:15	CYCLING				CYCLING	CYCLING	VIRTUAL	
20:15	CYCLING				CYCLING	VIRTUAL		

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



Programa d'activitats dirigides

A partir del 2 de setembre de 2024

CET 10[®]
Júpiter
CENTRE ESPORTIU MUNICIPAL

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

CET 10[®]
Júpiter
CENTRE ESPORTIU MUNICIPAL

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	DIJOURS	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	DIJOURS	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	DIJOURS	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	DIJOURS	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