

# Programa d'activitats dirigides

CET 10<sup>®</sup>  
BacdeRoda  
CENTRE ESPORTIU MUNICIPAL

A partir del 7 de gener de 2025

Sala 1	Inici	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
	07:00	BODY PUMP	FUNCIONAL	ABS & ASS	PILATES +	BODY PUMP	
08:00	BODY BALANCE	PILATES +	BODY PUMP	ABS & ASS	PILATES +		
09:30	ZUMBA	AEROBIC	ZUMBA	FUNCIONAL	STEP		
10:00						BODY PUMP	
10:30	BODY COMBAT	BODY PUMP	HIIT	BODY PUMP	ZUMBA		
11:00						FUNCIONAL	
11:30	EVERFIT	EVERFIT	EVERFIT	EVERFIT	BODY PUMP		
12:00						ESTIRAMENTS	
13:15	BODY BALANCE		BODY PUMP				
14:15	HIIT	BODY PUMP	BODY COMBAT	BODY BALANCE	PILATES +		
15:15	BODY PUMP	HIIT	ABS & ASS		BODY COMBAT		
16:15	MOBILITY	PILATES +	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			

Sala Balance	Inici	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	08:30			TAI-TXÍ		
08:45						TAI-TXÍ
09:30	MOBILITY	IOGA	BODY BALANCE	IOGA	TAI-TXÍ	
10:30		IOGA		IOGA	BODY BALANCE	
11:30	ESTIRAMENTS	MOBILITY	ESTIRAMENTS	MOBILITY		
12:15		IOGA				
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		

Piscines	Inici	P	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
	08:00	PP		AQUAGIM	AQUAGIM	AQUAGIM	AQUA TBC	AQUA TBC
09:00	PP		AQUA TBC	AQUAGIM	AQUA TBC	AQUA TBC	AQUAGIM	
10:00	PP		AQUA TBC	AQUA TBC	AQUAGIM	AQUAGIM	AQUAGIM	AQUAGIM
10:15	PG		A. PROFUNDES	A. PROFUNDES	A. PROFUNDES	A. PROFUNDES	A. PROFUNDES	
11:00	PP		AQUAGIM	AQUA TBC	AQUAGIM	AQUA TBC	AQUAGIM	AQUAGIM
12:00	PP		AQUA TBC	AQUAGIM				
14:15	PP		AQUA TBC	AQUA&BOARD	AQUAGIM	AQUA&BOARD	AQUAGIM	
15:15	PP			AQUA TBC		AQUA TBC		
18:00	PP		AQUA TBC		AQUAGIM			
19:00	PP		AQUAGIM	AQUAGIM	AQUA TBC	AQUA TBC	AQUA T.B.C	
20:00	PP		AQUAGIM	AQUA TBC	AQUA TBC	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

CET 10<sup>®</sup>  
BacdeRoda  
CENTRE ESPORTIU MUNICIPAL

A partir del 7 de gener de 2025

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	VIRTUAL		VIRTUAL	
11:00	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	CYCLING	VIRTUAL	
12:15						VIRTUAL	VIRTUAL	
13:15						VIRTUAL	VIRTUAL	
14:15	CYCLING	VIRTUAL	CYCLING	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	
15:15						VIRTUAL	VIRTUAL	
16:15						VIRTUAL	VIRTUAL	
17:15	VIRTUAL	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			

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

APLIFIT  
INDOOR TRAINING

TECHNOGYM



# Programa d'activitats dirigides

A partir del 7 de gener de 2025



## Sala 1

Inici	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOURS	DIVENDRES	DISSABTE	
07:15			PILATES				
09:30	BODY PUMP	ZUMBA	MOBILITY	IOGA	BODY COMBAT		
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	BODY COMBAT	HIIT			
17:15			ABS & ASS				
18:15	ZUMBA	BODY PUMP	ZUMBA	ABS & ASS	ZUMBA		
19:15	BODY PUMP	BODY COMBAT	HIIT	BODY PUMP			
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	DIJOURS	DIVENDRES
09:30			ABS & ASS	FUNCIONAL	
10:30			EVERFIT	ABS & ASS	
18:15	BODY BALANCE	POSTURAL	PILATES		
19:15	IOGA	PILATES	BODY BALANCE	MOBILITY	FUNCIONAL
20:15	IOGA	BODY BALANCE	IOGA	FUNCIONAL	

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

## Sala Polivalent

Inici	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOURS	DIVENDRES
09:30	BODY BALANCE	IOGA			EVERFIT
10:30	MOBILITY	PILATES			PILATES

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



Ajuntament de  
Barcelona



Educació  
postural



Entrenament  
muscular



Sessions  
alta intensitat



Sessions  
cardiovasculars

# Programa d'activitats dirigides

A partir del 7 de gener de 2025



## 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		
19:15					AQUAZUMBA	

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	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL		
09:15	VIRTUAL	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	RESERVADA	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL
13:15						VIRTUAL	VIRTUAL
14:15	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	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	VIRTUAL	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 7 de gener de 2025

CET 10<sup>®</sup>  
Maresme  
CENTRE ESPORTIU MUNICIPAL

## Sala 1

Inici	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
07:10		BODY PUMP		PILATES		
09:30	BODY PUMP	ZUMBA	EVERFIT	HIIT	BODY PUMP	BODY PUMP
10:30	ZUMBA	ABS & ASS	BODY PUMP	ABS & ASS	ZUMBA	ZUMBA
14:10	BODY PUMP		ZUMBA			
18:00	HIIT	BODY PUMP	HIIT	ZUMBA	BODY PUMP	
19:00	ZUMBA	ABS & ASS	BODY PUMP			
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	ESTIRAMENTS	BODY BALANCE
10:30	ESTIRAMENTS	IOGA	ESTIRAMENTS	PILATES	IOGA
11:30		PILATES	IOGA		
14:10	PILATES		IOGA	PILATES	
18:00		IOGA	PILATES		
19:00	ESTIRAMENTS	BODY BALANCE	IOGA	PILATES	
20:00		PILATES			

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
11:30	AQUASALUT		AQUASALUT		
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  
BODYPUMP

ZUMBA  
FITNESS



# Programa d'activitats dirigides

A partir del 7 de gener de 2025

CET 10<sup>®</sup>  
**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
12:00	VIRTUAL	VIRTUAL	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		BOX & HIIT	

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



Sessions  
alta intensitat



Sessions  
cardiovasculars