

Programa d'activitats dirigides

CET 10[®]
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[®]
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		

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*

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

Inici	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS
18:15	CARDIOINFERNO			
19:15		CARDIOINFERNO		CARDIOINFERNO
20:15	CARDIOINFERNO		CARDIOINFERNO	

Outdoor Carrer*

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

*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.

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

