

Programa d'activitats dirigides

A partir del 31 d'agost de 2026

CET 10[®]

BacdeRoda

CENTRE ESPORTIU MUNICIPAL

Sala 1

Inici	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
07:00	BODY PUMP	METABÒLIC	LES MILLS SHAPES	PILATES	BODY PUMP	
08:00	BODY BALANCE	LES MILLS SHAPES	BODY PUMP	BIOSTEP	PILATES	
09:30	BODY PUMP	BODY COMBAT	ZUMBA	METABÒLIC	BIOSTEP	
10:00						BODY PUMP
10:30	BODY COMBAT	BODY PUMP	BIOSTEP	BODY PUMP	ZUMBA	
11:00						METABÒLIC
11:30	EVERFIT	EVERFIT	EVERFIT	EVERFIT	BODY PUMP	
12:00						ESTIRAMENTS
13:15			BODY PUMP			
14:15	LES MILLS SHAPES	BODY PUMP	BODY COMBAT	METABÒLIC	BODY COMBAT	
15:15	BODY PUMP	ABS&ASS 30'	METABÒLIC	ABS&ASS 30'	METABÒLIC	
16:15	ZUMBA	BODY PUMP	LES MILLS SHAPES	BODY PUMP		
17:15	LES MILLS SHAPES	METABÒLIC	BODY COMBAT	ZUMBA	METABÒLIC	
18:15	BODY PUMP	ZUMBA	METABÒLIC	BIOSTEP	BODY PUMP	
19:15	MOBILITY	BODY PUMP	ZUMBA	LES MILLS SHAPES	BODY COMBAT	
20:15	METABÒLIC	BODY COMBAT	PILATES	BODY PUMP	BODY BALANCE	
21:15	BODY PUMP	LES MILLS SHAPES	BODY PUMP			

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

Sala Balance

Inici	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
08:30			TAI-TXÍ		TAI-TXÍ
09:30	MOBILITY	IOGA	BODY BALANCE	IOGA	TAI-TXÍ
10:30	BODY BALANCE	IOGA		IOGA	BODY BALANCE
11:30	ESTIRAMENTS	MOBILITY	ESTIRAMENTS	MOBILITY	IOGA
12:30		IOGA			
13:15	BODY BALANCE				ESTIRAMENTS
14:15	IOGA	ESTIRAMENTS	IOGA		
15:15	ESTIRAMENTS	BODY BALANCE	ESTIRAMENTS	PILATES	PILATES
16:15		PILATES			
17:00					IOGA
17:15	BODY BALANCE	MOBILITY	PILATES		
18:15	PILATES		BODY BALANCE	IOGA	TAI-TXÍ
19:15		IOGA	TAI-TXÍ	IOGA	IOGA
20:15	IOGA	IOGA		IOGA	
21:15		BODY BALANCE			

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

Programa d'activitats dirigides

A partir del 31 d'agost de 2026

CET 10[®]

Bac de Roda

CENTRE ESPORTIU MUNICIPAL

Piscina Petita

Inici	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
08:00	AQUAGIM	AQUAGIM	AQUAGIM	AQUA TBC	AQUA TBC	
09:00	AQUA TBC	AQUAGIM	AQUA TBC	AQUA TBC	AQUAGIM	
10:00	AQUA TBC	AQUA TBC	AQUAGIM	AQUAGIM	AQUAGIM	
11:00	AQUAGIM	AQUA TBC	AQUAGIM	AQUA TBC	AQUAGIM	AQUAGIM
12:00	AQUA TBC	AQUAGIM				AQUAGIM
14:10	AQUA TBC		AQUAGIM		AQUAGIM	
15:10		AQUA TBC		AQUA TBC		
18:00	AQUA TBC		AQUAGIM			
19:00	AQUAGIM	AQUAGIM	AQUA TBC	AQUA TBC	AQUA TBC	
20:00	AQUAGIM	AQUA TBC	AQUA TBC	AQUAGIM	AQUAGIM	

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

Piscina Gran

Inici	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
10:10	A. PROFUNDES	A. PROFUNDES	A. PROFUNDES	A. PROFUNDES	A. PROFUNDES
14:10		AQUA CIRCUIT		AQUA CIRCUIT	

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

Piscina Indoor (planta -1)

Inici	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
08:10	AQUAGIM	AQUA TBC	AQUAGIM	AQUA TBC	AQUAGIM

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



Programa d'activitats dirigides

A partir del 31 d'agost de 2026

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	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	CYCLING	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'

Carrer*

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

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

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

LES MILLS
BODYBALANCE

LES MILLS
BODYCOMBAT

LES MILLS
BODYPUMP

LES MILLS
Shapes

ZUMBA
FITNESS

APLIFIT
INDOOR TRAINING

TECHNOGYM

Programa d'activitats dirigides

A partir del 31 d'agost de 2026



Sala 1

Inici	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
07:15			PILATES			
09:30	ZUMBA	LES MILLS SHAPES	BODY PUMP	IOGA	BODY PUMP	
10:00						BODY PUMP
10:30	BODY PUMP	ZUMBA	LES MILLS SHAPES	ZUMBA	MOBILITY	
11:00						BODY BALANCE
14:15	FUNCIONAL	LES MILLS SHAPES	BODY PUMP	METABÒLIC		
17:15	LES MILLS SHAPES		MOBILITY			
18:15	ZUMBA	BODY PUMP	ZUMBA	LES MILLS SHAPES	ZUMBA	
19:15	BODY PUMP	BODY COMBAT	METABÒLIC	BODY PUMP		
20:15	BODY COMBAT	METABÒLIC	BODY PUMP	BODY COMBAT		

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	BODY BALANCE	IOGA	MOBILITY	FUNCIONAL	EVERFIT
10:30	MOBILITY	PILATES	EVERFIT	LES MILLS SHAPES	PILATES
11:30				METABÒLIC	
18:15	BODY BALANCE	PILATES	POSTURAL	IOGA	
19:15	IOGA	BODY BALANCE	PILATES	MOBILITY	FUNCIONAL
20:15	IOGA	IOGA	BODY BALANCE	FUNCIONAL	

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



Educació postural



Entrenament muscular



Sessions alta intensitat



Sessions cardiovasculars

Programa d'activitats dirigides

A partir del 31 d'agost de 2026



Piscina petita

Inici	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
07:15	AQUAGIM		AQUAGIM		AQUAGIM	
08:15	AQUAGIM		AQUAGIM		AQUAGIM	
08:45		AQUAGIM		AQUAGIM		
09:15	AQUAGIM		AQUAGIM		AQUAGIM	
09:45		AQUAGIM		AQUAGIM		
10:15					TERAPÈUTICA	
10:45		AQUAGIM		AQUAGIM		
11:15	TERAPÈUTICA					
12:30						AQUAGIM
14:15				AQUAGIM		
18:00	AQUAGIM	AQUAZUMBA	AQUAGIM	AQUAGIM	AQUAGIM	
19:00	AQUAGIM	AQUAZUMBA	AQUAGIM	AQUAGIM	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
10:00						CYCLING	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	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	
15:15	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	
16:15						VIRTUAL	
17:15	VIRTUAL		VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	
18:15	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING	VIRTUAL	
19:15	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING	VIRTUAL		
20:15	VIRTUAL	CYCLING	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL		

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

Programa d'activitats dirigides

A partir del 31 d'agost de 2026



Sala 1

Inici	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
07:10		BODY PUMP		PILATES	CEREMONY HYROX	
09:30	CEREMONY HYROX	BODY PUMP	ZUMBA	LES MILLS SHAPES	BODY PUMP	CEREMONY HYROX
10:30	ZUMBA	LES MILLS SHAPES	BODY PUMP	CEREMONY HYROX	ZUMBA	PILATES
18:00	CEREMONY HYROX	BODY PUMP	CEREMONY HYROX	ZUMBA	BODY PUMP	
19:00	ZUMBA	LES MILLS SHAPES	BODY PUMP	CEREMONY HYROX	LES MILLS SHAPES	
20:00	BODY PUMP	ZUMBA				

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	ESTIRAMENTS	PILATES	PILATES	ESTIRAMENTS	BODY BALANCE
10:30	PILATES	ESTIRAMENTS	ESTIRAMENTS	PILATES	IOGA
11:30		PILATES	IOGA		
14:10	PILATES	LES MILLS SHAPES	PILATES		
17:00		PILATES	ESTIRAMENTS		
18:00	LES MILLS SHAPES	IOGA	BODY BALANCE	LES MILLS SHAPES	PILATES
19:00	ESTIRAMENTS	BODY BALANCE	PILATES	IOGA	
20:00	PILATES		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
08:30	AQUAGIM				AQUAGIM
09:30		AQUAGIM	AQUAGIM	AQUAGIM	
10:30	AQUAGIM			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' (AQUASALUT 30')

Piscina petita

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

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

Programa d'activitats dirigides

A partir del 31 d'agost de 2026



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	CYCLING	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL
10:30	CYCLING	VIRTUAL	VIRTUAL	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	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	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
10:30			BOX & HIIT		
19:00		BOX & HIIT		BOX & HIIT	

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