

Programa d'activitats dirigides

Vàlid a partir del 2 de setembre

CET10®
Júpiter
centre esportiu municipal

Sala 1

Inici	Final	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
07:15	08:10			BODY PUMP			
08:15	09:10	SOULBODY		ZUMBA			
09:35	10:30	BODY PUMP	ZUMBA	BODY COMBAT	SOULBODY	ZUMBA	BODY PUMP
10:35	11:30	ZUMBA	SOULBODY	BODY PUMP	ZUMBA	SOULBODY	
11:35	12:30						PILATES
14:15	15:10	BODY COMBAT	BODY PUMP	ZUMBA		ZUMBA	
16:10	17:00	ZUMBA	SOULBODY				
17:00	17:55	SOULBODY		SOULBODY			
18:00	18:55	ZUMBA	BODY PUMP	ZUMBA		ZUMBA	
19:00	19:25					SOULBODY 30'	
19:30	19:55	BODY PUMP	BODY COMBAT	BODY PUMP	SOULBODY	GRIT SERIES	
20:00	20:25		SOULBODY 30'	BODY COMBAT			
20:30	20:55	ZUMBA	GRIT SERIES		BODY PUMP		


Sala 2

Inici	Final	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
08:15	09:10		BODY BALANCE			PILATES	
09:35	10:30	ZUMBA D'OR	POSTURAL	EDAT D'OR	POSTURAL	ESTIRAMENTS	
10:35	11:30	IOGA	PILATES	ESCOLA D'ESQUENA	IOGA		
15:15	16:05	BODY BALANCE					
16:15	17:10			ESTIRAMENTS	PILATES		
18:00	18:55	BODY BALANCE	GIM SUAU		POSTURAL		
19:00	19:55	POSTURAL	PILATES		PILATES		
20:00	20:55	IOGA	BODY BALANCE	IOGA			

Cycling

Inici	Final	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
07:15	08:00	VIRTUAL	CETCYCLE	VIRTUAL	CYCLING	VIRTUAL		
08:15	09:00	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL		
09:35	10:15	CETCYCLE	CYCLING	VIRTUAL	VIRTUAL	CYCLING	VIRTUAL	VIRTUAL
10:35	11:20	TRICET10	VIRTUAL	CETCYCLE	CYCLING	VIRTUAL	CYCLING	VIRTUAL
11:35	12:20	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL
12:30	13:15	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL
13:15	14:00	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL
14:15	15:00	CETCYCLE	VIRTUAL	CYCLING	VIRTUAL	VIRTUAL		
15:15	16:00	VIRTUAL	CYCLING	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	
16:10	16:55	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	
17:00	17:45	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	
18:00	18:45	CETCYCLE	CYCLING		CYCLING	CYCLING	VIRTUAL	
19:00	19:45	CYCLING	CYCLING	CETCYCLE	CYCLING	CYCLING		
20:00	20:45	CYCLING	TRICET10	CYCLING	CETCYCLE	VIRTUAL		
21:00	21:45	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL		

 Entrenament Muscular

 Entrenament Cardiovascular


 Piscina Gran

 Piscina Petita

 Educació Postural

 Sessions Cícling

 Alta intensitat

 Sessions Zumba

 Sessions Mixtes


Sala R&B

Inici	Final	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
07:15	08:10	R&B					
09:35	10:30		R&B		R&B		
10:35	11:25	R&B					
14:15	15:05		R&B		R&B		
18:00	18:50	R&B		R&B			
19:00	19:50	R&B	R&B	R&B	R&B		
20:00	20:50		R&B		R&B		

Piscina Gran i Petita

Inici	Final	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
07:15	08:00	AQUAGIM		AQUAGIM	BOARDFIT	AQUAGIM	
08:25	09:10	AQUAGIM	AQUAGIM	AQUAGIM	AQUAGIM	AQUAGIM	
09:25	10:10	AQUAGIM	AQUAGIM	AQUAGIM	AQUAGIM	AQUAGIM	
10:25	11:10	AIGÜES PROFUNDES	AQUAGIM	AIGÜES PROFUNDES	AQUAGIM	BOARDFIT	
11:25	12:10	TERAPÈUTICA	BOARDFIT		TERAPÈUTICA		
12:15	13:00						AQUAGIM
14:15	15:00		AQUAGIM	BOARDFIT	AQUAGIM		
18:00	18:45	AQUAGIM	AQUAGIM	AQUAGIM	AQUAGIM	AQUAGIM	
19:00	19:45	AQUAGIM	AQUAGIM	AQUAGIM	AQUAGIM	AQUAGIM	
21:00	21:45	BOARDFIT		BOARDFIT			

 **Entrenament Muscular**

 **Entrenament Cardiovascular**

 **Piscina Gran**

 **Piscina Petita**

 **Educació Postural**

 **Sessions Cicling**

 **Alta intensitat**

 **Sessions Zumba**

 **Sessions Mixtes**

SESSIONS D'ENTRENAMENT CARDIOVASCULAR

Sessions que tenen com a objectiu la millora del sistema cardiovascular i respiratori i afavoreixen la pèrdua de pes.

Aigües profundes: sessió aquàtica d'alta intensitat que es realitza a la piscina de vas profund, sense contacte amb el terra.

Aquagim: Sessió aquàtica que millora la capacitat aeròbica, la coordinació i l'equilibri mitjançant coreografies fàcils.

Body Combat: sessió coreografiada intensa que combina moviments d'arts marcial i defensa personal.

Cycling: programa d'entrenament sobre una bicicleta estàtica de pinyó fix, amb suport musical i amb combinació d'intensitats.

Zumba: sessió coreogràfica intensa basada en una combinació de moviments d'aeròbic i ritmes llatins que garanteix la diversió i la crema de calories.

SESSIONS D'ENTRENAMENT MUSCULAR

Sessions que tenen com a objectiu la millora de la força, la resistència muscular i la composició corporal.

Boardfit: activitat aquàtica sobre plataforma que millora l'equilibri, la propiocepció, la força i la resistència d'una manera amena i divertida.

Body Pump: programa d'entrenament de força-resistència on s'utilitzen barres i discos de pes variable.

SESSIONS QUE COMBINEN L'ENTRENAMENT CARDIOVASCULAR I MUSCULAR

Centrades a augmentar el to muscular. Activitats amb una part coreografiada que combinen exercicis aeròbics i de tonificació que aporten un benefici muscular i una millora cardiovascular.

Aqua T.B.C. (Total Body Conditioning) sessió on s'alternen fases aeròbiques i musculars. És recomanable com a iniciació a les coreografies.

Durada de les sessions:

Activitats aquàtiques i cycling: **45'**

Activitats dirigides de sala: **55'**

excepte les que especifiquen la seva durada específica.

1	SALA 1 (planta 2)
2	SALA 2 (planta 2)
C	SALA CYCLING (planta 0)
FIT	SALA FITNESS (planta 1)
PG	PISCINA GRAN
PP	PISCINA PETITA

El centre podrà modificar el nombre, contingut i horari de les sessions quan ho consideri necessari en funció de necessitats tècniques o de dates especials.

Els dies festius no hi haurà activitats dirigides.



BODY BALANCE.
LES MILLS BODY TRAINING SYSTEMS

BODYPUMP
LES MILLS BODY TRAINING SYSTEMS

BODY COMBAT



LES MILLS GRIT™



sb SoulBody.

ZUMBA
FITNESS



Ajuntament de
Barcelona

CET10® **25** ANYS