

Programa d'activitats dirigides

Vàlid del 29 de juliol a l'1 de setembre

CET10®
Júpiter
centre esportiu municipal

Sala 1

Inici	Final	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
08:15	09:10	BODY BALANCE		ZUMBA		
09:35	10:30	ZUMBA	BODY PUMP	BODY COMBAT	BODY BALANCE	BODY PUMP
10:35	11:30	BODY PUMP	IOGA	SOULBODY	ZUMBA	PILATES
14:15	15:10				BODY PUMP	
18:00	18:55	ZUMBA	BODY PUMP	ZUMBA	IOGA	
19:00	19:55	BODY PUMP	BODY COMBAT	BODY PUMP	SOULBODY	BODY PUMP
20:00	20:55	ZUMBA	BODY BALANCE	BODY COMBAT	BODY PUMP	

Sala R&B

Inici	Final	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
10:35	11:30	R&B				
14:15	15:10		R&B			
18:00	18:55				R&B	
20:00	20:55		R&B			

Cycling

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

Activitats dirigides aquàtiques

Inici	Final	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
08:25	09:10		AQUATONO		AQUA T.B.C.	
09:25	10:10	AQUAGIM		AQUA GAC		AQUAGIM
10:25	11:10	AIGÜES PROFUNDES	AQUADANCE		AQUA GAC	
11:25	12:10			TERAPÈUTICA		
19:00	19:45	AQUADANCE	AQUAGIM	AQUADANCE	AQUATONO	AQUADANCE

Fitness

Podreu fer una sessió dirigida d'abdominals 15' cada hora a la sala de fitness de 08:15 h a 14:15 h i de 16:15 h a 21:15 h.

 Entrenament Muscular
  Entrenament Cardiovascular
  Piscina Gran
  Piscina Petita
  Educació Postural
  Sessions Cycling
  Alta intensitat
  Sessions Zumba
  Sessions Mixtes