

Programa d'activitats dirigides

Reobertura post COVID-19

CET 10[®]
Júpiter
CENTRE ESPORTIU MUNICIPAL

Sala 1

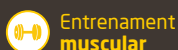
Inici	Fi	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
07:15	08:00			BODY PUMP			
08:30	09:15	SOULBODY	BODY BALANCE	ZUMBA		PILATES	
09:30	10:15	BODY PUMP	ZUMBA	BODY COMBAT	STEP	ZUMBA	BODY PUMP
10:30	11:15	ZUMBA	SOULBODY	BODY PUMP	ZUMBA	BODY PUMP	
14:15	15:00	BODY COMBAT	BODY PUMP			ZUMBA	
16:15	17:00	ZUMBA	SOULBODY	ZUMBA			
17:15	18:00	SOULBODY		SOULBODY			
18:15	19:00	ZUMBA	BODY PUMP	ZUMBA		ZUMBA	
19:15	20:00	BODY PUMP	BODY COMBAT	BODY PUMP	SOULBODY	SOULBODY + GRIT	
20:15	21:00	ZUMBA	SOULBODY + GRIT	BODY COMBAT	BODY PUMP		

Sala 2

Inici	Fi	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
09:45	10:30	EDAT D'OR	POSTURAL	EDAT D'OR	POSTURAL	ESTIRAMENTS
17:45	18:30	BODY BALANCE	GIM SUAU		POSTURAL	
18:45	19:30	POSTURAL	PILATES		PILATES	
19:45	20:30	IOGA	BODY BALANCE	IOGA		

Cycling

Inici	Fi	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
07:15	08:00		CETCYCLE		CYCLING		
09:45	10:30		CYCLING	CYCLING		CYCLING	
10:45	11:30	CYCLING			CYCLING		CYCLING
15:15	16:00		CYCLING				
18:00	18:45	CETCYCLE	CYCLING		CYCLING	CYCLING	
19:00	19:45	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING	
20:00	20:45	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CETCYCLE		



Piscina Petita

Inici	Fi	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
07:15	08:00	AQUAGIM		AQUAGIM		AQUAGIM	
08:45	09:30	AQUAGIM	AQUAGIM	AQUAGIM	AQUAGIM	AQUAGIM	
09:30	10:15	AQUAGIM	AQUAGIM	AQUAGIM	AQUAGIM	AQUAGIM	
10:15	11:00		AQUAGIM		AQUAGIM	AQUAGIM	
11:00	11:45	TERAPÈUTICA			TERAPÈUTICA		
12:15	13:00						AQUAGIM
14:15	15:00		AQUAGIM		AQUAGIM		
18:15	19:00	AQUAGIM	AQUAGIM	AQUAGIM	AQUAGIM	AQUAGIM	
19:00	19:45	AQUAGIM	AQUAGIM	AQUAGIM	AQUAGIM	AQUAGIM	

Pavelló Bac de Roda

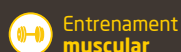
Inici	Fi	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS
18:15	19:00		BODY BALANCE		ZUMBA
19:15	20:00	BODY COMBAT		IOGA	

Exterior

Inici	Fi	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
18:15	19:00					ZUMBA
19:15	20:00			ZUMBA	CARDIO-HIIT	

* No és necessària reserva prèvia. Les activitats a l'exterior es duran a terme a Rambla Guipúscoa cantonada carrer de l'Agricultura.

Cal reservar la teva plaça a totes les activitats (excepte a exterior) a través de l'Àrea Client del nostre web.



Entrenament muscular



Sessions cardiovasculars



Piscina petita



Educació postural



Sessions cycling



Sessions alta intensitat



Sessions mixtes



Ajuntament de Barcelona

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.**