

# Programa d'activitats dirigides

A partir del 4 d'octubre

CET 10<sup>®</sup>  
Bac de Roda  
CENTRE ESPORTIU MUNICIPAL

## Sala 1

Inici	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
07:00	G.A.C.	FUNCIONAL	SOULBODY	BODY BALANCE	BODY PUMP	
08:00	BODY BALANCE	PILATES	BODY PUMP	G.A.C.	BODY BALANCE	
09:30	FUNCIONAL	AEROBIC	ZUMBA	SOULBODY	STEP	
10:30	GIM SUAU	BODY PUMP	ESTIRAMENTS	BODY PUMP	ZUMBA	
11:00						STEP*
11:30	ZUMBA	GIM SUAU	GIM SUAU	GIM SUAU	BODY PUMP	BODY PUMP*
12:00						FUNCIONAL*
13:00						ESTIRAMENTS 30'*
13:15	GRIT SERIES 30'		BODY PUMP		PILATES	
14:15	BODY BALANCE	BODY PUMP	BODY ATTACK	GRIT SERIES 30'	BODY COMBAT	
15:15	BODY PUMP	GRIT SERIES 30'	BODY BALANCE	BODY COMBAT	SOULBODY	
16:15		BODY COMBAT		BODY PUMP		
17:15	GRIT SERIES 30'	BODY PUMP	BODY COMBAT	ZUMBA	BODY BALANCE	
18:15	STEP	ZUMBA	GRIT SERIES 30'	SOULBODY	BODY PUMP	
19:15	BODY PUMP	BODY ATTACK	STEP	AEROBIC	BODY COMBAT	
20:15	BODY BALANCE	BODY COMBAT	ZUMBA	BODY PUMP	BODY ATTACK	
21:15	BODY PUMP	BODY BALANCE	BODY PUMP	BODY COMBAT		

\* Les sessions de dissabte s'alternaran un cop al mes. Consulta la sessió del proper dissabte a l'àrea client de la web.

## Sala 2

Inici	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
08:30			TAI-TXÍ		
08:45					TAI-TXÍ PERFEC.
09:30	ZUMBA	IOGA	BODY BALANCE	IOGA	TAI-TXÍ
10:30	BODY COMBAT	IOGA	FUNCIONAL	IOGA	BODY BALANCE
11:30	ESTIRAMENTS	BODY ATTACK		BODY COMBAT	
14:15				BODY BALANCE	
18:15	PILATES	SOULBODY	BODY BALANCE		TAI-TXÍ
19:15	BODY ATTACK	IOGA	TAI-TXÍ	IOGA	TAI-TXÍ PERFEC.
20:15		IOGA	PILATES	IOGA	

## Piscines

Inici	P	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
08:15	PI	AQUAGIM	AQUA T.B.C.	AQUAGIM	AQUA T.B.C.	AQUAGIM	
08:15	PP	AQUA T.B.C.	AQUAGIM	AQUAGIM	AQUAGIM	AQUA T.B.C.	
09:00	PP	AQUAGIM	AQUAGIM	AQUA T.B.C.	AQUA T.B.C.	AQUAGIM	
09:45	PP	AQUA T.B.C.	AQUA T.B.C.				
10:00	PP			AQUAGIM	AQUAGIM	AQUAGIM	AQUAGIM
10:15	PG	AIGÜES PROFUNDES	AIGÜES PROFUNDES	AIGÜES PROFUNDES	AIGÜES PROFUNDES	AIGÜES PROFUNDES	
10:30	PP	AQUAGIM	AQUA T.B.C.				
11:00	PP			AQUA T.B.C.	AQUAGIM	AQUAGIM	AQUAGIM
11:15	PP	AQUAGIM	AQUAGIM				
14:15	PP	AQUA T.B.C.		AQUAGIM		AQUAGIM	
15:15	PP		AQUAGIM		AQUA T.B.C.		
18:00	PP	AQUAGIM		AQUA T.B.C.			
19:00	PP	AQUA T.B.C.	AQUAGIM	AQUAGIM	AQUA T.B.C.	AQUAGIM	
20:00	PP	AQUAGIM	AQUAGIM	AQUA T.B.C.	AQUAGIM	AQUA T.B.C.	

PP: Piscina Petita | PG: Piscina Gran | PI: Piscina Indoor (planta -1)

Reserva la teva plaça a l'Àrea Client del nostre web.



# Programa d'activitats dirigides

A partir del 4 d'octubre

CET 10<sup>®</sup>  
BacdeRoda  
CENTRE ESPORTIU MUNICIPAL

## Sala Cycling

Inici	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOURS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
07:00	CYCLING	CYCLING		CYCLING			
08:00	VIRTUAL	VIRTUAL		VIRTUAL			
09:15	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING		
10:00						CYCLING	
10:15		CYCLING	CYCLING	CYCLING			VIRTUAL
11:00						CYCLING	
11:15	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL		VIRTUAL
12:15	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL		VIRTUAL
13:15						VIRTUAL	VIRTUAL
14:15	CYCLING	CETCYCLE	CYCLING	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL
15:15	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL
16:15						VIRTUAL	VIRTUAL
17:15	CYCLING	VIRTUAL	CYCLING	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL
18:15	CETCYCLE	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING	VIRTUAL	VIRTUAL
19:15	CYCLING	CYCLING	CETCYCLE	CYCLING	CYCLING	VIRTUAL	
20:15	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING	VIRTUAL		
21:15	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL		

## Outdoor: carrer\*

Inici	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOURS
10:00	KAMINA & SALUT	KAMINA & SALUT	KAMINA & SALUT	KAMINA & SALUT
19:00			PATINATGE URBÀ	

## Outdoor: zona 2\*

Inici	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOURS	DIVENDRES
10:30			ZUMBA		BODY COMBAT
11:30	CYCLING		BODY PUMP		
14:15		ZUMBA		CYCLING	
15:15	SOULBODY		IOGA		
16:15	FUNCIONAL		G.A.C		
17:15		CYCLING		CYCLING	

## Outdoor: zona Cube\* Grup d'activitats dinamitzades per un tècnic esportiu

Inici	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOURS	DIVENDRES
07:00		CUBEHIIT		CUBEHIIT	
08:15	CUBEHIIT		CUBEHIIT		CUBEHIIT
14:15	CUBEHIIT	CUBEHIIT	CUBEHIIT	CUBEHIIT	CUBEHIIT
20:15	CUBEHIIT	CUBEHIIT	CUBEHIIT	CUBEHIIT	CUBEHIIT

## Outdoor: piscina exterior\*

Inici	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOURS	DIVENDRES
11:00	BOOTCAMP	BOARD FIT	BOOTCAMP	BOARD FIT	
14:30		BOOTCAMP		BOOTCAMP	
15:15	BOARD FIT		BOARD FIT		BOARD FIT
17:15		BOARD FIT		BOARD FIT	
17:30	BOOTCAMP		BOOTCAMP		

\*Activitats exclusives per a abonats/des amb quota CET10 Pass o amb perfil Gym outdoor inclòs a la quota. El centre es reserva el dret d'anul·lar sessions per motius metereològics.

Reserva la teva plaça a l'Àrea Client del nostre web.



Ajuntament de  
Barcelona



BODY BALANCE  
LES MILLS BODY TRAINING SYSTEMS

BODY PUMP  
LES MILLS BODY TRAINING SYSTEMS

BODY COMBAT



sb SoulBody

ZUMBA  
FITNESS

# Programa d'activitats dirigides

A partir del 4 d'octubre

CET 10<sup>®</sup>  
Júpiter  
CENTRE ESPORTIU MUNICIPAL

## Sala 1

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

## Sala 2

Inici	Fi	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
08:30	09:15		BODYBALANCE	POSTURAL		PILATES
09:30	10:15	POSTURAL	IOGA	EDAT D'OR	IOGA	
10:30	11:15	BODYBALANCE	PILATES	IOGA	PILATES	ESTIRAMENTS
17:15	18:00			BODYBALANCE		
18:10	18:55	POSTURAL	PILATES	POSTURAL		
19:00	19:45	PILATES	POSTURAL	ESTIRAMENTS	PILATES	
20:00	20:45	IOGA	BODYBALANCE	IOGA		

## Cycling

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

Reserva la teva plaça a l'Àrea Client del nostre web.



\*Les sessions complementàries no estan incloses a la quota. Per a més informació consulta a recepció.

# Programa d'activitats dirigides

A partir del 4 d'octubre

CET 10<sup>®</sup>  
Júpiter  
CENTRE ESPORTIU MUNICIPAL

## Piscina

Inici	Fi	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
10:15	11:00	PROFUNDES		PROFUNDES		

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		
11:15	12:00	TERAPÈUTICA			TERAPÈUTICA		
12:30	13:15						AQUAGIM
14:15	15:00		AQUAGIM		AQUAGIM		
18:00	18:45	AQUAGIM	AQUAGIM	AQUAGIM	AQUAGIM	AQUAGIM	
19:00	19:45	AQUAGIM	AQUAGIM	AQUAGIM	AQUAGIM	AQUAGIM	

## R&B

Inici	Fi	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
07:15	08:00	R&B				
09:45	10:30		R&B			R&B
14:15	15:00				R&B	
18:00	18:45	R&B			R&B	
19:00	19:45			R&B		
20:00	20:45		R&B			

Reserva la teva plaça a l'Àrea Client del nostre web.



\*Les sessions complementàries no estan incloses a la quota. Per a més informació consulta a recepció.

# Programa d'activitats dirigides

CET 10<sup>®</sup>  
Maresme  
CENTRE ESPORTIU MUNICIPAL

A partir del 30 d'agost

## Sala 1

Inici	Fi	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOURS	DIVENDRES	DISSABTE
9:30	10:15	BODY PUMP	ZUMBA	EDAT D'OR	BODY COMBAT	BODY PUMP	BODY PUMP
10:30	11:15		PILATES	BODY PUMP	PILATES		
10:30	11:15	ZUMBA				ZUMBA	ZUMBA
14:10	14:55	BODY PUMP		ZUMBA	BODY PUMP		
18:00	18:45	BODY COMBAT	BODY PUMP	BODY COMBAT	ZUMBA	BODY PUMP	
19:00	19:45	ZUMBA	GAP & HIIT		PILATES	GAP & HIIT	
19:00	19:45			BODY PUMP			
20:00	20:45		PILATES		ESTIRAMENTS		

## Sala 2

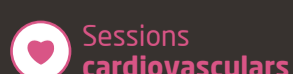
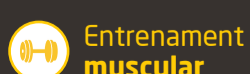
Inici	Fi	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOURS	DIVENDRES
9:30	10:15	IOGA				BODY BALANCE
10:30	11:15	ESTIRAMENTS	GAP & HIIT	BODY BALANCE	GAP & HIIT	IOGA
14:10	14:55			PILATES	IOGA	
18:00	18:45	GAP & HIIT		BODY BALANCE	GAP & HIIT	
19:00	19:45		BODY BALANCE	IOGA		

## Outdoor

Inici	Fi	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOURS	DIVENDRES
9:30	10:15			BOX & HIIT		
10:30	11:15		BOX & HIIT		BOX & HIIT	
14:10	14:55		BOX & HIIT			BOX & HIIT
18:00	18:45		BOX & HIIT			
19:00	19:45				BOX & HIIT	
20:00	20:45	BOX & HIIT				

Reserva la teva plaça a l'Àrea Client del nostre web.

El centre podrà modificar el nombre, contingut, horari o espai on es realitzen les sessions quan ho consideri necessari en funció de necessitats tècniques o climatològiques.



# Programa d'activitats dirigides

CET 10<sup>®</sup>  
Maresme  
CENTRE ESPORTIU MUNICIPAL

A partir del 30 d'agost

## Cycling

Inici	Fi	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
7:10	7:55	CYCLING		CYCLING		
9:30	10:15		CYCLING		CETCYCLE	
10:30	11:15	CYCLING		CYCLING		CYCLING
14:10	14:55	CYCLING	CYCLING		CYCLING	
18:15	19:00	CYCLING		CYCLING	CYCLING	CYCLING
19:15	20:00	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING

## Piscina petita

Inici	Fi	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
7:15	8:00			AQUAGIM		
9:45	10:30	AQUADANCE		AQUAGIM		AQUADANCE
10:30	11:15		AQUADANCE		AQUAGIM	
19:00	19:45		AQUADANCE		AQUAGIM	AQUADANCE

## Piscina gran

Inici	Fi	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
7:15	8:00	AQUADANCE				AQUAGIM
9:45	10:30		AQUAGIM		AQUAGIM	
10:30	11:15	AQUAGIM		AQUADANCE		AQUAGIM
11:30	12:15	BOARDFIT			BOARDFIT	
14:00	14:45		BOARDFIT			BOARDFIT
19:00	19:45	AQUAGIM		AQUAGIM		
20:00	20:45		BOARDFIT	BOARDFIT		

 Entrenament muscular

 Sessions cardiovasculars

 Piscina gran

 Piscina petita

 Educació postural

 Sessions cycling

 Sessions alta intensitat

 Sessions mixtes



**BODY BALANCE**  
LES MILLS BODY TRAINING SYSTEMS

**BODYPUMP**  
LES MILLS BODY TRAINING SYSTEMS

**BODY COMBAT**



**HBX**  
HUMAN BODY EXERCISE

**sb SoulBody**

**ZUMBA**  
FITNESS



Ajuntament de  
Barcelona