

Programa d'activitats dirigides

A partir del 10 de gener de 2022

CET 10[®]
BacdeRoda
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	IOGA	ZUMBA	IOGA	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	
12:00						FUNCIONAL*
13:00						ESTIRAMENTS 30'*
13:15	GRIT SERIES 30'		BODY PUMP		PILATES	
14:15	BODY BALANCE	BODY PUMP	BODY COMBAT	GRIT SERIES 30'	BODY COMBAT	
15:15	BODY PUMP	GRIT SERIES 30'	BODY BALANCE	BODY ATTACK	SOULBODY	
16:15		BODY COMBAT		BODY PUMP		
17:15	BODY BALANCE	BODY PUMP	BODY COMBAT	ZUMBA	BODY BALANCE	
18:15	STEP	ZUMBA	GRIT SERIES 30'	IOGA	BODY PUMP	
19:15	BODY PUMP	BODY ATTACK	STEP	IOGA	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 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	DISSABTE
08:30			TAI-TXÍ			
08:45					TAI-TXÍ PERFEC.	
09:30	ZUMBA	AERÒBIC	BODY BALANCE	SOULBODY	TAI-TXÍ	IOGA*
10:30	BODY COMBAT	IOGA	FUNCIONAL	IOGA	BODY BALANCE	IOGA*
11:30						PILATES 30'*
11:30	ESTIRAMENTS	BODY ATTACK		BODY COMBAT		
14:15				BODY BALANCE		
18:15	PILATES	SOULBODY	BODY BALANCE		TAI-TXÍ	
18:30				G.A.C.		
19:15					TAI-TXÍ PERFEC.	
19:15	BODY ATTACK	IOGA	TAI-TXÍ	AERÒBIC		
20:15		IOGA	PILATES	IOGA		

* Les sessions de dissabte es fan un cop al mes. Consulta-les a l'àrea client de la web.

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	HIDROPOWER
10:15	PG	A. PROFUNDES	A. PROFUNDES	A. PROFUNDES	A. PROFUNDES	A. PROFUNDES	
10:30	PP	AQUAGIM	AQUA T.B.C.				
11:00	PP			AQUA T.B.C.	HIDROPOWER	AQUAGIM	AQUAGIM
11:15	PP	AQUAGIM	AQUAGIM				
14:15	PP	AQUA T.B.C.		HIDROPOWER		AQUAGIM	
15:15	PP		HIDROPOWER		AQUA T.B.C.		
18:00	PP	AQUAGIM		AQUA T.B.C.			
19:00	PP	HIDROPOWER	AQUAGIM	AQUAGIM	AQUA T.B.C.	HIDROPOWER	
20:00	PP	AQUAGIM	AQUAGIM	AQUA T.B.C.	AQUAGIM	AQUA T.B.C.	

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

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



Programa d'activitats dirigides

A partir del 10 de gener de 2022

CET 10[®]
Bac de Roda
CENTRE ESPORTIU MUNICIPAL

Sala Cycling

Inici	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	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	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	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING	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* Grup d'activitats dinamitzades per un tècnic esportiu

Inici	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
10:00	KAMINA & SALUT	KAMINA & SALUT	KAMINA & SALUT	KAMINA & SALUT	
18:55			PATINATGE URBÀ		

Outdoor: zona 2*

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

Outdoor: zona Cube*

Inici	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	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	DIJOUS	DIVENDRES
11:00	BOOT CAMP		BOOT CAMP		
11:00		BOARDFIT		BOARDFIT	
14:30		BOARDFIT		BOARDFIT	
15:15	BOARDFIT		BOARDFIT		BOARDFIT

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

Durada de les sessions 45' (excepte les que especifiquen la durada en el seu nom).

***Activitats outdoor** 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 meteorològics.

Piscina exterior climatitzada a 25°C d'11:00 a 16:00 h

 Educació postural
  Entrenament muscular
  Sessions alta intensitat
  Sessions cardiovasculars



Programa d'activitats dirigides

A partir del 10 de gener de 2022

CET 10[®]
Júpiter
CENTRE ESPORTIU MUNICIPAL

Sala 1

Inici	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
07:15			BODY PUMP			
09:30	BODY PUMP	ZUMBA	BODY COMBAT	STEP	ZUMBA	BODY PUMP
10:30	ZUMBA	SOULBODY	BODY PUMP	ZUMBA	BODY PUMP	
14:15	BODY COMBAT	BODY PUMP			ZUMBA	
17:15	SOULBODY					
18:15	ZUMBA	BODY PUMP	ZUMBA		ZUMBA	
19:15	BODY PUMP	BODY COMBAT	BODY PUMP	SOULBODY	GRIT SERIES	
20:15	ZUMBA	GRIT SERIES	BODY COMBAT	BODY PUMP		

Sala 2

Inici	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
08:30		BODY BALANCE	POSTURAL		PILATES
09:30	POSTURAL	IOGA	EDAT D'OR	IOGA	
10:30	BODY BALANCE	PILATES	IOGA	PILATES	ESTIRAMENTS
17:15			BODY BALANCE		
18:10	PILATES	POSTURAL	PILATES		
19:00	POSTURAL	PILATES	ESTIRAMENTS	PILATES	
20:00	IOGA	BODY BALANCE	IOGA		

Cycling

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

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



Educació postural



Entrenament muscular



Sessions alta intensitat



Sessions cardiovasculars



Programa d'activitats dirigides

A partir del 10 de gener de 2022

CET 10[®]
Júpiter
CENTRE ESPORTIU MUNICIPAL

Piscines

Inici	P	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
07:15	PP	AQUAGIM		AQUAGIM		AQUAGIM	
08:30	PP	AQUAGIM		AQUAGIM		AQUAGIM	
08:45	PP		AQUAGIM		AQUAGIM		
09:30	PP	AQUAGIM	AQUAGIM	AQUAGIM	AQUAGIM	AQUAGIM	
10:15	PG	PROFUNDES		PROFUNDES			
10:15	PP		AQUAGIM		AQUAGIM		
11:15	PP	TERAPÈUTICA			TERAPÈUTICA		
12:30	PP						AQUAGIM
14:15	PP		AQUAGIM		AQUAGIM		
18:00	PP	AQUAGIM	AQUAGIM	AQUAGIM	AQUAGIM	AQUAGIM	
19:00	PP	AQUAGIM	AQUAGIM	AQUAGIM	AQUAGIM	AQUAGIM	

PG: Piscina Gran | PP: Piscina Petita

R&B

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

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



Educació postural



Entrenament muscular



Sessions alta intensitat



Sessions cardiovasculars



Programa d'activitats dirigides

A partir del 10 de gener de 2022

CET 10[®]
Maresme
CENTRE ESPORTIU MUNICIPAL

Sala 1

Inici	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
07:10		BODY PUMP		PILATES		
09:30	BODY PUMP	ZUMBA	EDAT D'OR	BODY COMBAT	BODY PUMP	BODY PUMP
10:30	ZUMBA	PILATES	BODY PUMP	PILATES	ZUMBA	ZUMBA
11:30	SOULBODY	BODY PUMP			SOULBODY	
14:10	BODY PUMP		ZUMBA	BODY PUMP		
18:00	BODY COMBAT	BODY PUMP	BODY COMBAT	ZUMBA	BODY PUMP	
19:00	ZUMBA	GAP & HIIT	BODY PUMP	BODY PUMP	GAP & HIIT	
20:00	BODY PUMP	PILATES	SOULBODY	ESTIRAMENTS		

Sala 2

Inici	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
09:30	IOGA	ESTIRAMENTS	PILATES	ESTIRAMENTS	BODY BALANCE
10:30	ESTIRAMENTS	GAP & HIIT	BODY BALANCE	GAP & HIIT	IOGA
14:10	PILATES		PILATES	IOGA	
18:00	GAP & HIIT		BODY BALANCE	GAP & HIIT	
19:00		BODY BALANCE	IOGA	PILATES	

Outdoor

Inici	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
09:30			BOX & HIIT		
10:30		BOX & HIIT		BOX & HIIT	
14:10		BOX & HIIT			BOX & HIIT
18:00		BOX & HIIT			
19:00	BOX & HIIT			BOX & HIIT	

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



Ajuntament de
Barcelona



Educació
postural



Entrenament
muscular



Sessions
alta intensitat



Sessions
cardiovasculars

Programa d'activitats dirigides

A partir del 10 de gener de 2022

CET 10[®]
Maresme
CENTRE ESPORTIU MUNICIPAL

Cycling

Inici	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
07:10	CYCLING		CYCLING		
09:30	CETCYCLE	CYCLING		CETCYCLE	CYCLING
10:30	CYCLING		CYCLING		CYCLING
14:10	CYCLING	CYCLING		CYCLING	
18:15	CYCLING		CYCLING	CYCLING	CYCLING
19:15	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING

Piscina petita

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

Piscina gran

Inici	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
07:15	AQUADANCE				AQUAGIM
09:30		AQUAGIM		AQUAGIM	
10:30	AQUAGIM		AQUADANCE		AQUAGIM
11:30	AQUAGIM	BOARDFIT	AQUAGIM	BOARDFIT	
14:00		BOARDFIT			BOARDFIT
19:00	AQUAGIM		AQUAGIM		
20:00		BOARDFIT	BOARDFIT		

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

