

# Programa d'activitats dirigides

A partir del 13 de juny de 2022

CET 10<sup>®</sup>  
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			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	VIRTUAL	VIRTUAL	CYCLING	VIRTUAL		
09:30	VIRTUAL	CYCLING	CYCLING	VIRTUAL	CYCLING	VIRTUAL	VIRTUAL
10:30	CYCLING	VIRTUAL	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	VIRTUAL		
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 13 de juny de 2022

CET10<sup>®</sup>  
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	
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

