

# Programa d'activitats dirigides

A partir de l'11 de juliol de 2022

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

## Sala 1

Inici	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
09:30	BODY PUMP	ZUMBA	BODY COMBAT	PILATES	ZUMBA	
10:30	ZUMBA	ESTIRAMENTS	BODY PUMP	ZUMBA		
14:15		BODY PUMP				
18:15		BODY PUMP	ZUMBA		ZUMBA	
19:00	BODY PUMP	PILATES	BODY PUMP			
20:00	ZUMBA		PILATES	BODY PUMP		

## Cycling

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

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



# Programa d'activitats dirigides

A partir de l'11 de juliol de 2022

CET10<sup>®</sup>  
**Júpiter**  
 CENTRE ESPORTIU MUNICIPAL

## Piscines

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

PG: Piscina Gran | PP: Piscina Petita

## R&B

Inici	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
09:45					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



Ajuntament de Barcelona

