

# Programa d'activitats dirigides

A partir del 9 de gener de 2023

CET 10<sup>®</sup>  
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	AERÒBIC	ZUMBA	SOULBODY	STEP		
10:00						FUNCIONAL	BODY PUMP
10:30	GIM SUAU	BODY PUMP	ESTIRAMENTS	BODY PUMP	ZUMBA		
11:00						STEP	BODY COMBAT
11:30	ZUMBA	GIM SUAU	GIM SUAU	GIM SUAU	BODY PUMP		
12:00						ESTIRAMENTS	BODY BALANCE
13:15	GRIT SERIES		BODY PUMP		PILATES		
14:15	BODY BALANCE	BODY PUMP	BODY COMBAT	GRIT SERIES	BODY COMBAT		
15:15	BODY PUMP	GRIT SERIES	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	G.A.C.	BODY PUMP		
19:15	BODY PUMP	BODY ATTACK	STEP	AERÒBIC	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	DISSABTE
08:30			TAI-TXÍ			
08:45					TAI-TXÍ	
09:30	ZUMBA	IOGA	BODY BALANCE	IOGA	TAI-TXÍ	IOGA*
10:30	BODY COMBAT	IOGA	FUNCIONAL	IOGA	BODY BALANCE	IOGA*
11:30	ESTIRAMENTS	BODY ATTACK	BODY PUMP	BODY COMBAT		PILATES*
14:15		ZUMBA		BODY BALANCE		
15:30	IOGA		IOGA			
16:30	FUNCIONAL		G.A.C.			
18:15	PILATES	SOULBODY	BODY BALANCE		TAI-TXÍ	
18:30				IOGA		
19:15	BODY ATTACK	IOGA	TAI-TXÍ	IOGA	TAI-TXÍ	
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	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	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.	AQUAGIM	AQUAGIM	AQUAGIM
11:15	PP	AQUAGIM	AQUAGIM				
14:15	PP	AQUA T.B.C.	BOARD FIT	AQUAGIM	BOARD FIT	AQUAGIM	
15:15	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

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

# Programa d'activitats dirigides

A partir del 9 de gener de 2023

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

## Sala Cycling

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

## Outdoor: carrer\*

Inici	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
10:00	KAMINA & SALUT	KAMINA & SALUT	KAMINA & SALUT	KAMINA & SALUT	
19:15			PATINATGE URBÀ		

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

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

Inici	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
14:15	CUBEHIIT	CUBEHIIT	CUBEHIIT	CUBEHIIT	CUBEHIIT
19:15	CUBEHIIT	CUBEHIIT	CUBEHIIT	CUBEHIIT	
20:15	CUBEHIIT	CUBEHIIT	CUBEHIIT	CUBEHIIT	

Durada de les sessions 45'

### \*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 metereològics.

 Educació postural
  Entrenament muscular
  Sessions alta intensitat
  Sessions cardiovasculars

LES MILLS  
BODYATTACK

LES MILLS  
BODYBALANCE

LES MILLS  
BODYCOMBAT

LES MILLS  
BODYPUMP

LES MILLS  
GRIT™

sb SoulBody™

ZUMBA  
FITNESS

Ajuntament de  
Barcelona

APLIFIT  
INDOOR TRAINING

CET Cycle

TECHNOGYM

# Programa d'activitats dirigides

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

A partir del 9 de gener de 2023

## Sala 1

Inici	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	
07:15			BODY PUMP				
09:30	BODY PUMP	ZUMBA	SOULBODY	FUNCIONAL	ZUMBA		
10:00						BODY PUMP	
10:30	ZUMBA	G.A.C.	BODY PUMP	ZUMBA			
11:00						BODY COMBAT*	BODY BALANCE*
14:15		BODY PUMP					
17:15			SOULBODY				
18:15	ZUMBA	BODY PUMP	ZUMBA	G.A.C.	ZUMBA		
19:15	BODY PUMP	BODY COMBAT	BODY PUMP	GRIT SERIES	FUNCIONAL		
20:15		GRIT SERIES	BODY COMBAT	BODY PUMP			

## Sala 2

Inici	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
09:30	BODY BALANCE	IOGA	ESTIRAMENTS	IOGA	
10:30	PILATES	ESTIRAMENTS	GIM SUAU	G.A.C.	ESTIRAMENTS
18:15	BODY BALANCE	POSTURAL	PILATES		
19:15	IOGA	PILATES	BODY BALANCE	POSTURAL	
20:15	IOGA	BODY BALANCE	IOGA		

## Cycling

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

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

\*Les classes de dissabte seran rotatives. Consulteu a l'hora de fer la reserva a la web, l'activitat proposada.

# Programa d'activitats dirigides

A partir del 9 de gener de 2023

CET 10<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	DISSABTE
07:15	R&B					
09:30		R&B			R&B	
11:00						R&B*
14:15				R&B		
18:15	R&B			R&B		
20:15	R&B	R&B				

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

\*Les classes de dissabte seran rotatives. Consulteu a l'hora de fer la reserva a la web, l'activitat proposada.



# Programa d'activitats dirigides

A partir del 9 de gener de 2023

CET 10<sup>®</sup>  
**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	GAP & HIIT	BODY PUMP	SOULBODY	ZUMBA	ZUMBA
11:30		BODY PUMP				
14:10	BODY PUMP		ZUMBA			
18:00	BODY COMBAT	BODY PUMP	BODY COMBAT	ZUMBA	BODY PUMP	
19:00	ZUMBA	GAP & HIIT	BODY PUMP	BODY PUMP		
20:00	BODY PUMP	PILATES				

## Sala 2

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

## Outdoor

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

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



Ajuntament de  
Barcelona



Sessions  
alta intensitat



Sessions  
cardiovasculars



Entrenament  
muscular



Educació  
postural

# Programa d'activitats dirigides

A partir del 9 de gener de 2023

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

## Cycling

Inici	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
07:10	CYCLING	VIRTUAL	CYCLING	VIRTUAL	CYCLING		
09:30	VIRTUAL	CYCLING	VIRTUAL	CYCLING	CYCLING	VIRTUAL	VIRTUAL
10:30	CYCLING	VIRTUAL	CYCLING	VIRTUAL	CYCLING	VIRTUAL	VIRTUAL
13:10	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL		
14:10	VIRTUAL	CYCLING	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL		
18:00	CYCLING	VIRTUAL	CYCLING	CYCLING	VIRTUAL	VIRTUAL	
19:00	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING		
20:00	VIRTUAL		VIRTUAL		VIRTUAL		

## Piscina petita

Inici	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
07:10			AQUADANCE		
09:30		AQUADANCE			AQUADANCE
10:30	AQUADANCE		AQUAGIM	AQUAGIM	
19:00		AQUAGIM		AQUAGIM	

## Piscina gran

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

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

