

# 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	DIJOURS	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	DIJOURS	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.



Educació postural



Entrenament muscular



Sessions alta intensitat



Sessions cardiovasculars



Ajuntament de  
 Barcelona