

Programa d'activitats dirigides

A partir del 2 de novembre

CET 10[®]
Maresme
CENTRE ESPORTIU MUNICIPAL

Sala 2

Inici	Fi	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
09:15	10:00	ESTIRAMENTS	PILATES	PILATES	PILATES	ESTIRAMENTS
10:15	11:00	IOGA	PILATES		PILATES	
14:10	14:55	IOGA		PILATES		
17:45	18:30	IOGA	BODY BALANCE	IOGA		
18:45	19:30	BODY BALANCE	ED. POSTURAL	BODY BALANCE	PILATES	
19:45	20:30	PILATES				

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



Educació
postural



Ajuntament de
Barcelona



Programa d'activitats dirigides

A partir del 2 de novembre

CET 10[®]
Maresme
CENTRE ESPORTIU MUNICIPAL

Sala 1

Inici	Fi	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
09:30	10:15	BODY PUMP	ZUMBA	EDAT D'OR	BODY COMBAT	BODY PUMP	
10:30	11:15	ZUMBA	SOULBODY	BODY PUMP	G.A.P & HIIT	ZUMBA	ZUMBA
14:00	14:45	BODY PUMP	BODY COMBAT	ZUMBA	BODY PUMP		
15:30	16:15		BODY PUMP				
18:00	18:45	G.A.P & HIIT	BODY PUMP	BODY COMBAT	ZUMBA	BODY PUMP	
19:00	19:45	ZUMBA	GAP & HIIT	BODY PUMP	BODY PUMP		
20:00	20:45	BODY PUMP	PILATES	BODY COMBAT	PILATES		

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



Entrenament muscular



Sessions cardiovasculars



Sessions mixtes



Educació postural



Ajuntament de
Barcelona

sb SoulBody

BODYPUMP
LES MILLS BODY TRAINING SYSTEMS

BODY COMBAT

ZUMBA
FITNESS