

Programa d'activitats dirigides

A partir del 10 de gener de 2022

CET 10[®]
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	PILATES	BODY PUMP	PILATES	ZUMBA	ZUMBA
11:30	SOULBODY	BODY PUMP			SOULBODY	
14:10	BODY PUMP		ZUMBA	BODY PUMP		
18:00	BODY COMBAT	BODY PUMP	BODY COMBAT	ZUMBA	BODY PUMP	
19:00	ZUMBA	GAP & HIIT	BODY PUMP	BODY PUMP	GAP & HIIT	
20:00	BODY PUMP	PILATES	SOULBODY	ESTIRAMENTS		

Sala 2

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

Outdoor

Inici	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
09:30			BOX & HIIT		
10:30		BOX & HIIT		BOX & HIIT	
14:10		BOX & HIIT			BOX & HIIT
18:00		BOX & HIIT			
19:00	BOX & HIIT			BOX & HIIT	

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



Ajuntament de
Barcelona



Educació
postural



Entrenament
muscular



Sessions
alta intensitat



Sessions
cardiovasculars

Programa d'activitats dirigides

A partir del 10 de gener de 2022

CET 10[®]
Maresme
CENTRE ESPORTIU MUNICIPAL

Cycling

Inici	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
07:10	CYCLING		CYCLING		
09:30	CETCYCLE	CYCLING		CETCYCLE	CYCLING
10:30	CYCLING		CYCLING		CYCLING
14:10	CYCLING	CYCLING		CYCLING	
18:15	CYCLING		CYCLING	CYCLING	CYCLING
19:15	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING

Piscina petita

Inici	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
7:15			AQUAGIM		
9:30	AQUADANCE		AQUAGIM		AQUADANCE
10:30		AQUADANCE		AQUAGIM	
19:00		AQUADANCE		AQUAGIM	AQUADANCE

Piscina gran

Inici	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
07:15	AQUADANCE				AQUAGIM
09:30		AQUAGIM		AQUAGIM	
10:30	AQUAGIM		AQUADANCE		AQUAGIM
11:30	AQUAGIM	BOARDFIT	AQUAGIM	BOARDFIT	
14:00		BOARDFIT			BOARDFIT
19:00	AQUAGIM		AQUAGIM		
20:00		BOARDFIT	BOARDFIT		

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



Ajuntament de
Barcelona



Educació
postural



Entrenament
muscular



Sessions
alta intensitat



Sessions
cardiovasculars