

Programa d'activitats dirigides

A partir de l'11 de juliol de 2022

CET 10[®]
Maresme
CENTRE ESPORTIU MUNICIPAL

Sala 1

Inici	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
09:30	BODY PUMP	ZUMBA	EDAT D'OR	BODY COMBAT	BODY PUMP
10:30	ZUMBA	PILATES	BODY PUMP	GAP & HIIT	ZUMBA
11:30					
14:10	BODY PUMP		ZUMBA	PILATES	
18:00	BODY COMBAT	BODY PUMP	BODY PUMP	ZUMBA	BODY PUMP
19:00	ZUMBA	GAP & HIIT	IOGA	GAP & HIIT	
20:00	BODY PUMP				

Sala 2

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

Outdoor

Inici	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES
09:30			BOX & HIIT
10:30		BOX & HIIT	
18:00		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 de l'11 de juliol de 2022

CET 10[®]
Maresme
CENTRE ESPORTIU MUNICIPAL

Cycling

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

Piscina petita

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

Piscina gran

Inici	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES
09:30		AQUAGIM	
10:30			AQUAGIM
19:00	AQUAGIM	AQUAGIM	BOARDFIT

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

