

# 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'

LES MILLS  
BODYBALANCE

LES MILLS  
BODYCOMBAT

LES MILLS  
BODYPUMP

SO SoulBody

ZUMBA  
FITNESS

TECHNOGYM

APLIFIT  
INDOOR TRAINING



Sessions  
alta intensitat

Sessions  
cardiovasculars

Entrenament  
muscular

Educació  
postural