

# Programa d'activitats dirigides

A partir del 8 de gener de 2024

CET 10<sup>®</sup>  
Maresme  
CENTRE ESPORTIU MUNICIPAL

## Sala 1

Inici	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOURS	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	GAP & HIIT	ZUMBA	ZUMBA
11:30		PILATES				
14:10	BODY PUMP		ZUMBA			
18:00		BODY PUMP	BODY PUMP	ZUMBA	BODY PUMP	
19:00	ZUMBA	GAP & HIIT	BODY COMBAT	PILATES		
20:00	BODY PUMP	PILATES				

Reserva la teva plaça a l'Àrea Client del nostre web. Durada de les sessions: 50'

## Sala 2

Inici	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOURS	DIVENDRES
09:30	PILATES	ESTIRAMENTS	PILATES	ESTIRAMENTS	BODY BALANCE
10:30	ESTIRAMENTS	IOGA	ESTIRAMENTS	PILATES	IOGA
14:10	PILATES		IOGA	PILATES	
19:00	ESTIRAMENTS	BODY BALANCE	IOGA		

Reserva la teva plaça a l'Àrea Client del nostre web. Durada de les sessions: 50'

Activitats complementàries (en grups reduïts i no incloses a la quota\*)

Inici	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOURS	DIVENDRES
20:00	HIOPRESSIUS 30'		HIOPRESSIUS 30'	ASTHANGA IOGA 55'	

\*Més info i inscripcions a recepció o a [cemmaresme.com](http://cemmaresme.com)

## Piscines

Inici	P	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOURS	DIVENDRES
07:10	PG	AQUAGIM				AQUAGIM
07:10	PP			AQUADANCE		
09:30	PG	AQUAGIM		AQUAGIM	AQUAGIM	
09:30	PP		AQUADANCE			AQUADANCE
10:30	PG		AQUAGIM			AQUAGIM
10:30	PP	AQUADANCE		AQUAGIM	AQUAGIM	
11:30	PG	AQUASALUT 30'		AQUASALUT 30'		
19:00	PG	AQUAGIM		AQUAGIM		
19:00	PP		AQUAGIM		AQUAGIM	

PG: Piscina Gran | PP: Piscina Petita.

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



# Programa d'activitats dirigides

A partir del 8 de gener de 2024

CET 10<sup>®</sup>  
Maresme  
CENTRE ESPORTIU MUNICIPAL

## Sala Cycling

Inici	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
07:10	CYCLING	VIRTUAL	CYCLING	VIRTUAL	CYCLING		
08:00	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL		
09:30	VIRTUAL	CYCLING	VIRTUAL	CYCLING	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL
10:30	CYCLING	VIRTUAL	CYCLING	VIRTUAL	CYCLING	VIRTUAL	VIRTUAL
11:30						VIRTUAL	VIRTUAL
12:00	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL		
13:10	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL
14:10	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	
15:00	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	
16:00	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	
17:00	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	
18:00	CYCLING	VIRTUAL	VIRTUAL	CYCLING	VIRTUAL	VIRTUAL	
19:00	CYCLING	CYCLING	CYCLING	VIRTUAL	CYCLING		
20:00	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL		
21:00	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL		

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

## Sala de fitness

Inici	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
08:10	ABDOMINALS	ABDOMINALS	ABDOMINALS	ABDOMINALS	ABDOMINALS		
09:10	ABDOMINALS	ABDOMINALS	ABDOMINALS	ABDOMINALS	ABDOMINALS		
10:10	ABDOMINALS	ABDOMINALS	ABDOMINALS	ABDOMINALS	ABDOMINALS		
10:15						ABDOMINALS	ABDOMINALS
11:15	ABDOMINALS	ABDOMINALS	ABDOMINALS	ABDOMINALS	ABDOMINALS	ABDOMINALS	ABDOMINALS
17:15	ABDOMINALS	ABDOMINALS	ABDOMINALS	ABDOMINALS	ABDOMINALS		
18:15	ABDOMINALS	ABDOMINALS	ABDOMINALS	ABDOMINALS	ABDOMINALS	ABDOMINALS	
19:15	ABDOMINALS	ABDOMINALS	ABDOMINALS	ABDOMINALS	ABDOMINALS		

Reserva la teva plaça a l'Àrea Client del nostre web. Durada de les sessions: 15'

## Outdoor

Inici	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
09:30			BOX & HIIT		BOOT CAMP
10:30		BOX & HIIT		BOX & HIIT	
19:00		BOX & HIIT 30'		BOX & HIIT 30'	

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

Durada de les sessions: 45' (excepte les de les 19:00 h, que són de 30')

LES MILLS  
BODYBALANCE

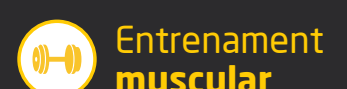
LES MILLS  
BODYCOMBAT

LES MILLS  
BODYPUMP

ZUMBA  
FITNESS

TECHNOGYM

APLIFIT  
INDOOR TRAINING



# Programa d'activitats dirigides

CET 10<sup>®</sup>  
BacdeRoda  
CENTRE ESPORTIU MUNICIPAL

A partir del 8 de gener de 2024

## Sala 1

Inici	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	
07:00	GAC	FUNCIONAL	SOULBODY	BODY BALANCE	BODY PUMP		
08:00	BODY BALANCE	PILATES	BODY PUMP	GAC	PILATES		
09:30	FUNCIONAL	AERÒBIC	ZUMBA	SOULBODY	STEP		
10:00						FUNCIONAL*	BODY PUMP*
10:30	GIM SUAU	BODY PUMP	ESTIRAMENTS	BODY PUMP	ZUMBA		
11:00						STEP/ZUMBA*	BODY COMBAT*
11:30	ZUMBA	GIM SUAU	GIM SUAU	GIM SUAU	BODY PUMP		
12:00						ESTIRAMENTS*	BODY BALANCE*
13:15			BODY PUMP		ESTIRAMENTS		
14:15	BODY BALANCE	BODY PUMP	BODY COMBAT	PILATES	BODY COMBAT		
15:15	BODY PUMP	HIIT	BODY BALANCE	ESTIRAMENTS	SOULBODY		
16:15		BODY COMBAT		BODY PUMP			
17:15	BODY BALANCE	BODY PUMP	BODY COMBAT	ZUMBA	BODY BALANCE		
18:15	STEP	ZUMBA	HIIT	GAC	BODY PUMP		
19:15	FUNCIONAL	CARDIO HIIT	STEP	AERÒBIC	BODY COMBAT		
20:15	BODY BALANCE	BODY COMBAT	ZUMBA	BODY PUMP			
21:15	BODY PUMP	BODY BALANCE	BODY PUMP				

\* Les sessions de dissabte s'alternaran un cop al mes. Consulta la sessió del proper dissabte a l'àrea client de la web.

## Sala 2

Inici	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
08:30			TAI-TXÍ			
08:45					TAI-TXÍ	
09:30	ZUMBA	IOGA	BODY BALANCE	IOGA	TAI-TXÍ	IOGA*
10:30	BODY COMBAT	IOGA	FUNCIONAL	IOGA	BODY BALANCE	IOGA*
11:30	ESTIRAMENTS	CARDIO HIIT	BODY PUMP	BODY COMBAT		PILATES*
15:30	IOGA		IOGA			
16:30	FUNCIONAL		GAC			
18:15	PILATES	SOULBODY	BODY BALANCE		TAI-TXÍ	
18:30				IOGA		
19:15	CARDIO HIIT	IOGA	TAI-TXÍ	IOGA	IOGA	
20:15		IOGA	PILATES	IOGA		

\* Les sessions de dissabte es fan un cop al mes, consulta-les a l'àrea client de la web.

## Piscines

Inici	P	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
08:15	PI	AQUAGIM	AQUA TBC	AQUAGIM	AQUA TBC	AQUAGIM	
08:15	PP	AQUA TBC	AQUAGIM	AQUAGIM	AQUAGIM	AQUA TBC	
09:00	PP	AQUAGIM	AQUAGIM	AQUA TBC	AQUA TBC	AQUAGIM	
09:45	PP	AQUA TBC	AQUA TBC				
10:00	PP			AQUAGIM	AQUAGIM	AQUAGIM	AQUAGIM
10:15	PG	A. PROFUNDES	A. PROFUNDES	A. PROFUNDES	A. PROFUNDES	A. PROFUNDES	
10:30	PP	AQUAGIM	AQUA TBC				
11:00	PP			AQUA TBC	HIDROPOWER	AQUAGIM	AQUAGIM
11:15	PP	AQUAGIM	AQUAGIM				
14:15	PP	AQUA TBC	AQUA&BOARD	HIDROPOWER	AQUA&BOARD	AQUAGIM	
15:15	PP		HIDROPOWER		AQUA TBC		
18:00	PP	AQUA TBC		AQUAGIM			
19:00	PP	AQUA TBC	AQUAGIM	AQUAGIM	AQUA TBC	AQUAGIM	
20:00	PP	AQUAGIM	AQUAGIM	HIDROPOWER	AQUAGIM	AQUA TBC	

PP: Piscina Petita · PG: Piscina Gran · PI: Piscina Indoor (planta -1)

Reserva la teva plaça a l'Àrea Client del nostre web. Durada de les sessions: 50' a les sales 1 i 2, 45' a piscines.

# Programa d'activitats dirigides

CET 10<sup>®</sup>  
BacdeRoda  
CENTRE ESPORTIU MUNICIPAL

A partir del 8 de gener de 2024

## Sala Cycling

Inici	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
07:00	CYCLING	CYCLING	VIRTUAL	CYCLING	VIRTUAL		
08:00	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL		
09:15	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING		
10:00						CYCLING	
10:15	VIRTUAL	CYCLING	CYCLING	CYCLING	VIRTUAL		VIRTUAL
11:00	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	CYCLING	VIRTUAL
12:15						VIRTUAL	VIRTUAL
13:15						VIRTUAL	VIRTUAL
14:15	CYCLING		CYCLING		CETCYCLE	VIRTUAL	VIRTUAL
15:15						VIRTUAL	VIRTUAL
16:15						VIRTUAL	VIRTUAL
17:15		CYCLING	CYCLING	CYCLING	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL
18:15	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING	VIRTUAL	VIRTUAL
19:15	CYCLING	CYCLING	CETCYCLE	CYCLING	CYCLING	VIRTUAL	
20:15	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING	VIRTUAL		

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

## Sala (espai)

Inici	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
09:15				R&B	
10:30			R&B		
14:15		R&B		R&B	
18:15	R&B		R&B		
19:15			R&B		
20:15					R&B



Ús obligatori de guants de boxa. Et recomanem que portis els teus però també en trobaràs al centre d'ús puntual compartit.

Reserva la teva plaça a l'Àrea Client del nostre web. Durada de les sessions: 50'

## Outdoor: zona Cube\*

Grup d'activitats dinamitzades per un tècnic/a esportiu/va.

Inici	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS
14:15	CUBEHIIT	CUBEHIIT	CUBEHIIT	CUBEHIIT
19:15	CUBEHIIT	CUBEHIIT	CUBEHIIT	CUBEHIIT
20:15	CUBEHIIT	CUBEHIIT	CUBEHIIT	CUBEHIIT

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

\*Activitats outdoor exclusives per a abonats/des amb quota CET10 Pass o amb perfil Gym outdoor inclòs en la quota.

El centre es reserva el dret d'anul·lar sessions per motius meteorològics.

## Outdoor: carrer\*

Inici	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS
10:00		KAMINA & SALUT		KAMINA & SALUT

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



Educació postural



Entrenament muscular



Sessions alta intensitat



Sessions cardiovasculars

LES MILLS  
BODYATTACK

LES MILLS  
BODYBALANCE

LES MILLS  
BODYCOMBAT

LES MILLS  
BODYPUMP

sb SoulBody

ZUMBA  
FITNESS



Ajuntament de  
Barcelona

APLIFIT  
INDOOR TRAINING



TECHNOGYM

# Programa d'activitats dirigides

A partir del 8 de gener de 2024



## Sala 1

Inici	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
07:15			PILATES			
09:30	BODY PUMP	ZUMBA	SOULBODY	FUNCIONAL	ZUMBA	
10:00						BODY PUMP
10:30	ZUMBA	G.A.C.	BODY PUMP	ZUMBA	ESTIRAMENTS	
11:00						BODY COMBAT* BODY BALANCE*
11:30				HIIT		
14:15	FUNCIONAL	BODY PUMP		HIIT		
17:15			SOULBODY			
18:15	ZUMBA	BODY PUMP	ZUMBA	G.A.C.	ZUMBA	
19:15	BODY PUMP	BODY COMBAT	HIIT	BODY PUMP	FUNCIONAL	
20:15	BODY COMBAT	HIIT	BODY PUMP	BODY COMBAT		

\*Les classes de dissabte seran rotatives. Consulta l'activitat proposada a l'hora de fer la reserva a la web.

Reserva la teva plaça a l'Àrea Client del nostre web. Durada de les sessions: 50'

## Sala 2

Inici	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
09:30	BODY BALANCE	IOGA	ESTIRAMENTS	IOGA	GIM SUAU
10:30	PILATES	PILATES	GIM SUAU	G.A.C.	PILATES
18:15	BODY BALANCE	POSTURAL	PILATES		
19:15	IOGA	PILATES	BODY BALANCE	ESTIRAMENTS	
20:15	IOGA	BODY BALANCE	IOGA	FUNCIONAL	

Reserva la teva plaça a l'Àrea Client del nostre web. Durada de les sessions: 50'

## Piscines

Inici	P	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	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	A. PROFUNDES		A. PROFUNDES			
10:15	PP		AQUAGIM		AQUAGIM		
11:15	PP	TERAPÈUTICA			TERAPÈUTICA		
12:30	PP						AQUAGIM
14:15	PP				AQUAGIM		
18:00	PP	AQUAGIM	AQUAGIM	AQUAGIM	AQUAGIM	AQUAGIM	
19:00	PP	AQUAGIM	AQUAGIM	AQUAGIM	AQUAGIM		

PG: Piscina Gran | PP: Piscina Petita

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



# Programa d'activitats dirigides

A partir del 8 de gener de 2024



## Sala Cycling

Inici	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
07:15	VIRTUAL	CYCLING	VIRTUAL	CYCLING	VIRTUAL		
08:15	RESERVADA	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
14:15	VIRTUAL	VIRTUAL	CYCLING	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	
15:15	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL		
17:15	VIRTUAL		VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL		
18:15	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING		
19:15	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING	VIRTUAL		
20:15	VIRTUAL	CYCLING	VIRTUAL	CYCLING	VIRTUAL		

\*Aquesta activitat és rotativa. Consulta l'activitat proposada a l'hora de fer la reserva a la web.

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



Educació postural



Entrenament muscular



Sessions alta intensitat



Sessions cardiovasculars



Ajuntament de Barcelona