

Programa d'activitats dirigides

A partir del 8 de gener de 2024

CET 10[®]
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

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[®]
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

De l'1 de juliol al 4 d'agost de 2024

CET 10[®]
Bac de Roda
CENTRE ESPORTIU MUNICIPAL

Sala 1

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

Piscina petita

Inici	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
08:15	AQUA TBC	AQUAGIM	AQUAGIM	AQUAGIM	AQUA TBC	
09:00	AQUAGIM	AQUAGIM	AQUA TBC	AQUA TBC	AQUAGIM	
09:45	AQUA TBC	AQUA TBC				
10:00			AQUAGIM	AQUAGIM	AQUAGIM	AQUAGIM
10:30	AQUAGIM	AQUA TBC				
11:00			AQUA TBC	HIDROPOWER	AQUAGIM	AQUAGIM
11:15	AQUAGIM	AQUAGIM				
14:15	AQUA TBC		HIDROPOWER		AQUAGIM	
15:15		HIDROPOWER		AQUA TBC		
18:00	AQUA TBC		AQUAGIM			
19:00	AQUA TBC	AQUAGIM	AQUAGIM	AQUA TBC	AQUAGIM	
20:00		AQUAGIM		AQUAGIM		

Piscina gran

Inici	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS
10:15	A. PROFUNDES	A. PROFUNDES		A. PROFUNDES

Piscina indoor (planta -1)

Inici	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES
08:15	AQUAGIM	AQUA TBC	AQUAGIM

Activitat platja

*Durada d'aquesta activitat 2 h

Inici	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
09:30					ACTIVITY BEACH*

Piscina exterior

Inici	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS
14:15		AQUA & BOARD		AQUA & BOARD
19:15	AQUA & BOARD		AQUA & BOARD	

Reserva la teva plaça a l'Àrea Client del nostre web. Durada de les sessions: Sala 1 50' Piscines 45'

Programa d'activitats dirigides

De l'1 de juliol al 4 d'agost de 2024

CET 10[®]
Bac de Roda
CENTRE ESPORTIU MUNICIPAL

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	VIRTUAL		VIRTUAL
11:00	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	CYCLING	VIRTUAL
12:15						VIRTUAL	VIRTUAL
13:15						VIRTUAL	VIRTUAL
14:15	CYCLING		CYCLING			VIRTUAL	VIRTUAL
15:15						VIRTUAL	VIRTUAL
16:15						VIRTUAL	VIRTUAL
17:15	VIRTUAL				VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL
18:15	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING	VIRTUAL	VIRTUAL
19:15	CYCLING	CYCLING	CETCYCLE	CYCLING	CYCLING	VIRTUAL	
20:15	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL		

Durada de les sessions: 50'

Sala Balance

Inici	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
08:00	BODY BALANCE	PILATES			ESTIRAMENTS	
09:30		ESTIRAMENTS	IOGA	ESTIRAMENTS		IOGA*
10:30		ESTIRAMENTS	IOGA	ESTIRAMENTS		IOGA*
11:30		GIM SUAU	IOGA	GIM SUAU		PILATES*
15:15	BODY BALANCE					
19:15		IOGA		IOGA	BODY BALANCE	
20:15		IOGA		IOGA		

Durada de les sessions: 50'

* Les sessions de dissabte s'alternaran un cop al mes. Consulta els horaris setmanals a la web.

Outdoor: zona Cube*

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

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

Durada de les sessions: 45'

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

*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.

LES MILLS
BODYBALANCE

LES MILLS
BODYCOMBAT

LES MILLS
BODYPUMP

ZUMBA
FITNESS

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