

Programa d'activitats dirigides

Del 21 de juliol al 31 d'agost de 2025



Sala 1

Inici	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
07:10		BODY PUMP			HIIT
09:30	BODY PUMP			HIIT	BODY PUMP
10:30	ZUMBA	ABS & ASS	BODY PUMP		ZUMBA
14:10	BODY PUMP				
18:00	HIIT	BODY PUMP	HIIT	ZUMBA	BODY PUMP
19:00	ZUMBA	ABS & ASS	BODY PUMP		
20:00	BODY PUMP				

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	PILATES	ESTIRAMENTS	PILATES	ESTIRAMENTS	
10:30	ESTIRAMENTS	IOGA	ESTIRAMENTS	PILATES	IOGA
14:10			PILATES		
18:00			PILATES		
19:00	ESTIRAMENTS	BODY BALANCE	IOGA	PILATES	

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

Piscina gran

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

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

Piscina petita

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

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

Programa d'activitats dirigides

Del 21 de juliol al 31 d'agost de 2025



Sala Cycling

Inici	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
07:10	CYCLING	VIRTUAL	CYCLING	VIRTUAL	VIRTUAL		
08:00	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL		
09:30	VIRTUAL	CYCLING	VIRTUAL	CYCLING	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL
10:30	CYCLING	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	CYCLING	VIRTUAL	VIRTUAL
12:00	VIRTUAL	VIRTUAL	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	VIRTUAL	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'

Outdoor

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

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



Sessions alta intensitat



Sessions cardiovasculars

Programa d'activitats dirigides

Del 21 de juliol al 31 d'agost de 2025

CET 10[®]

BacdeRoda

CENTRE ESPORTIU MUNICIPAL

Sala 1

Inici	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
07:00			HIIT	PILATES +	BODY PUMP
08:00			BODY PUMP	ABS & ASS	
09:30	FUNCIONAL	AERÒBIC	PILATES +	FUNCIONAL	STEP
10:30	ZUMBA	BODY PUMP	BODY COMBAT	BODY PUMP	ZUMBA
11:30	EVERFIT	BODY COMBAT	EVERFIT		
13:15	BODY BALANCE		BODY PUMP		
14:15	BODY PUMP	BODY BALANCE	ABS & ASS	BODY PUMP	PILATES +
15:15		BODY PUMP		ESTIRAMENTS	
17:15	BODY PUMP	FUNCIONAL	HIIT	ZUMBA	BODY PUMP
18:15	STEP	ZUMBA	STEP	ABS & ASS	BODY COMBAT
19:15	FUNCIONAL	BODY PUMP	BODY COMBAT	FUNCIONAL	BODY BALANCE
20:15	BODY PUMP	BODY COMBAT	ABS & ASS	BODY PUMP	

Sala Balance

Inici	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
08:00	BODY BALANCE	PILATES +			PILATES +
09:30		ESTIRAMENTS	BODY BALANCE	IOGA	IOGA
10:30		ESTIRAMENTS	IOGA	IOGA	IOGA
11:30				EVERFIT	BODY BALANCE
14:15	IOGA		IOGA		
15:15	ESTIRAMENTS		ESTIRAMENTS		
18:15			PILATES +	IOGA	
19:15		IOGA		IOGA	
20:15		IOGA		IOGA	

Piscines

Inici	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
08:00	AQUAGIM	AQUAGIM	AQUAGIM	AQUAGIM	AQUAGIM
09:00	AQUAGIM	AQUAGIM	AQUAGIM	AQUAGIM	AQUAGIM
10:00	AQUAGIM	AQUAGIM	AQUAGIM	AQUAGIM	AQUAGIM
14:10	AQUAGIM		AQUAGIM		
15:10		AQUAGIM		AQUAGIM	
18:00	AQUAGIM		AQUAGIM		AQUAGIM
19:00	AQUAGIM	AQUAGIM	AQUAGIM	AQUAGIM	AQUAGIM
20:00		AQUAGIM		AQUAGIM	

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

Programa d'activitats dirigides

Del 21 de juliol al 31 d'agost de 2025



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		
10:15	VIRTUAL	CYCLING	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL
11:00	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL
12:15						VIRTUAL	VIRTUAL
13:15						VIRTUAL	VIRTUAL
14:15	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL
15:15						VIRTUAL	VIRTUAL
16:15						VIRTUAL	VIRTUAL
17:15	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL
18:15	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING	VIRTUAL	VIRTUAL
19:15	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING	VIRTUAL	VIRTUAL	
20:15	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL		

Sala Fitness

Inici	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS
09:30	BOOTCAMP		BOOTCAMP	
10:30		BOOTCAMP		BOOTCAMP
18:15		BOOTCAMP		
19:15	BOOTCAMP		BOOTCAMP	BOOTCAMP

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



Programa d'activitats dirigides

Del 21 de juliol al 31 d'agost de 2025



Sala 1

Inici	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
09:30	BODY PUMP	ZUMBA	MOBILITY	IOGA	ZUMBA
10:30	PILATES	ABS & ASS	BODY PUMP	ZUMBA	MOBILITY
14:15		BODY PUMP			
18:15	ZUMBA	BODY PUMP	ZUMBA	ABS & ASS	ZUMBA
19:15	BODY PUMP	FUNCIONAL	HIIT	BODY PUMP	FUNCIONAL
20:15	FUNCIONAL	HIIT	BODY PUMP	FUNCIONAL	

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		IOGA		FUNCIONAL	
10:30		PILATES		ABS & ASS	
18:15		PILATES		MOBILITY	
19:15		BODY BALANCE		BODY BALANCE	

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

Piscina petita

Inici	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
07:15	AQUAGIM		AQUAGIM		
08:30	AQUAGIM		AQUAGIM		
09:30	AQUAGIM	AQUAGIM	AQUAGIM	AQUAGIM	AQUAGIM
10:15		AQUAGIM		AQUAGIM	
11:15	TERAPÈUTICA				
18:00	AQUAGIM	AQUAGIM	AQUAGIM	AQUAGIM	
19:00	AQUAGIM	AQUAGIM	AQUAGIM	AQUAGIM	
20:00					AQUAZUMBA

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

Piscina gran

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

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

Programa d'activitats dirigides

Del 21 de juliol al 31 d'agost de 2025



Sala Cycling

Inici	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
07:15	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL		
08:15	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL		
09:15	VIRTUAL	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING	VIRTUAL	VIRTUAL
10:15	CYCLING	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL
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	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	
15:15	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	
16:15						VIRTUAL	
17:15	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	
18:15	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING	VIRTUAL	
19:15	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING	VIRTUAL		
20:15	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL		

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



Ajuntament de
Barcelona



Sessions
cardiovasculars