

Programa d'activitats dirigides

A partir del 7 de gener de 2026



Sala 1

Inici	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
07:10		BODY PUMP		PILATES	LES MILLS CEREMONY	
09:30	LES MILLS CEREMONY	BODY PUMP	EVERFIT	LES MILLS SHAPES	BODY PUMP	LES MILLS CEREMONY
10:30	ZUMBA	LES MILLS SHAPES	BODY PUMP	LES MILLS CEREMONY	ZUMBA	LES MILLS SHAPES
14:10			ZUMBA			
18:00	LES MILLS CEREMONY	BODY PUMP	LES MILLS CEREMONY	ZUMBA	BODY PUMP	
19:00	ZUMBA	LES MILLS SHAPES	BODY PUMP	LES MILLS CEREMONY	LES MILLS SHAPES	
20:00	BODY PUMP	ZUMBA				

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	ESTIRAMENTS	IOGA	PILATES	ESTIRAMENTS	BODY BALANCE
10:30	PILATES	ESTIRAMENTS	ESTIRAMENTS	PILATES	IOGA
11:30		PILATES	IOGA		
14:10	PILATES			PILATES	
18:00	LES MILLS SHAPES	IOGA	ESTIRAMENTS	LES MILLS SHAPES	PILATES
19:00	ESTIRAMENTS	BODY BALANCE	PILATES	IOGA	
20:00	PILATES		IOGA		

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

Piscina gran

Inici	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
07:10	AQUADYNAMIC				AQUAGIM
09:30	AQUAGIM		AQUADYNAMIC	AQUAGIM	
10:30		AQUAGIM	AQUAGIM	AQUAGIM	AQUADYNAMIC
11:30	AQUASALUT		AQUASALUT		
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
09:30		AQUADANCE			AQUAGIM
10:30	AQUADANCE				
19:00		AQUAZUMBA		AQUAGIM	

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



Programa d'activitats dirigides

A partir del 7 de gener de 2026



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	CYCLING	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	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'

Outdoor

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

A partir del 7 de gener de 2026

CET 10[®]

BacdeRoda

CENTRE ESPORTIU MUNICIPAL

Sala 1

Inici	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
07:00	BODY PUMP	METABÒLIC	LES MILLS SHAPES	PILATES	BODY PUMP	
08:00	BODY BALANCE	LES MILLS SHAPES	BODY PUMP	BIOSTEP	PILATES	
09:00	METABÒLIC 30'	ABS & ASS 30'	METABÒLIC 30'	ABS & ASS 30'	METABÒLIC 30'	
09:30	BODY PUMP	AERÒBIC	ZUMBA	METABÒLIC	BIOSTEP	
10:00						BODY PUMP
10:30	BODY COMBAT	BODY PUMP	BIOSTEP	BODY PUMP	ZUMBA	
11:00						METABÒLIC
11:30	EVERFIT	EVERFIT	EVERFIT	EVERFIT	BODY PUMP	
12:00						ESTIRAMENTS
13:15			BODY PUMP			
14:15	LES MILLS SHAPES	BODY PUMP	BODY COMBAT	METABÒLIC	BODY COMBAT	
15:15	BODY PUMP	ABS & ASS 30'	METABÒLIC	ABS & ASS 30'	METABÒLIC	
16:15	ZUMBA	BODY PUMP	LES MILLS SHAPES	BODY PUMP		
17:15	LES MILLS SHAPES	BIOSTEP	BODY COMBAT	ZUMBA	METABÒLIC	
18:15	STEP	ZUMBA	STEP	BIOSTEP	BODY PUMP	
19:15	MOBILITY	BODY PUMP	ZUMBA	LES MILLS SHAPES	BODY COMBAT	
20:15	METABÒLIC	BODY COMBAT	PILATES	BODY PUMP	BODY BALANCE	
21:15	BODY PUMP	METABÒLIC	BODY PUMP			

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

Sala Balance

Inici	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
08:30			TAI-TXÍ		
08:45					TAI-TXÍ
09:30	MOBILITY	IOGA	BODY BALANCE	IOGA	TAI-TXÍ
10:00					
10:30	BODY BALANCE	IOGA		IOGA	BODY BALANCE
11:00					
11:30	ESTIRAMENTS	MOBILITY	ESTIRAMENTS	MOBILITY	IOGA
12:30		IOGA			
13:15	BODY BALANCE				ESTIRAMENTS
14:15	IOGA	ESTIRAMENTS	IOGA		
15:15	ESTIRAMENTS	BODY BALANCE	ESTIRAMENTS	PILATES	PILATES
16:15		PILATES			
17:00					IOGA
17:15	BODY BALANCE	MOBILITY	PILATES		
18:15	PILATES		BODY BALANCE	IOGA	TAI-TXÍ
19:15		IOGA	TAI-TXÍ	IOGA	IOGA
20:15	IOGA	IOGA		IOGA	
21:15		BODY BALANCE			

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

Programa d'activitats dirigides

A partir del 7 de gener de 2026

CET 10[®]

BacdeRoda

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

Piscines

Inici	P	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
08:00	PP	AQUAGIM	AQUAGIM	AQUAGIM	AQUA TBC	AQUA TBC	
08:10	PI	AQUAGIM	AQUA TBC	AQUAGIM	AQUA TBC	AQUAGIM	
09:00	PP	AQUA TBC	AQUAGIM	AQUA TBC	AQUA TBC	AQUAGIM	
10:00	PP	AQUA TBC	AQUA TBC	AQUAGIM	AQUAGIM	AQUAGIM	
10:10	PG	A. PROFUNDES	A. PROFUNDES	A. PROFUNDES	A. PROFUNDES	A. PROFUNDES	
11:00	PP	AQUAGIM	AQUA TBC	AQUAGIM	AQUA TBC	AQUAGIM	AQUAGIM
12:00	PP	AQUA TBC	AQUAGIM				AQUAGIM
14:10	PP	AQUA TBC	AQUA & BOARD	AQUAGIM	AQUA & BOARD	AQUAGIM	
15:10	PP		AQUA TBC		AQUA TBC		
18:00	PP	AQUA TBC		AQUAGIM			
19:00	PP	AQUAGIM	AQUAGIM	AQUA TBC	AQUA TBC	AQUA TBC	
20:00	PP	AQUAGIM	AQUA TBC	AQUA TBC	AQUAGIM	AQUAGIM	

PI: Piscina Indoor · PG: Piscina Gran · PP: Piscina Petita

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

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: 50'

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

Programa d'activitats dirigides

A partir del 7 de gener de 2026



Sala 1

Inici	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	
07:15			PILATES				
09:30	BODY PUMP	ZUMBA	LES MILLS SHAPES	IOGA	BODY COMBAT		
10:00						BODY PUMP*	ZUMBA*
10:30	ZUMBA	LES MILLS SHAPES	BODY PUMP	ZUMBA	MOBILITY		
11:00						BODY BALANCE*	MOBILITY*
11:30				METABÒLIC			
14:15	FUNCIONAL	BODY PUMP	BODY COMBAT	METABÒLIC			
17:15	LES MILLS SHAPES		MOBILITY				
18:15	ZUMBA	BODY PUMP	ZUMBA	LES MILLS SHAPES	ZUMBA		
19:15	BODY PUMP	BODY COMBAT	METABÒLIC	BODY PUMP	FUNCIONAL		
20:15	BODY COMBAT	METABÒLIC	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	MOBILITY	FUNCIONAL	EVERFIT
10:30	MOBILITY	PILATES	EVERFIT	LES MILLS SHAPES	PILATES
18:15	BODY BALANCE	PILATES	POSTURAL		
19:15	IOGA	BODY BALANCE	PILATES	MOBILITY	
20:15	IOGA	IOGA	BODY BALANCE	FUNCIONAL	

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



Programa d'activitats dirigides

A partir del 7 de gener de 2026



Piscina petita

Inici	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
07:15	AQUAGIM		AQUAGIM		AQUAGIM	
08:30	AQUAGIM		AQUAGIM		AQUAGIM	
08:45		AQUAGIM		AQUAGIM		
09:30	AQUAGIM	AQUAGIM	AQUAZUMBA	AQUAGIM	AQUAGIM	
10:15		AQUAGIM		AQUAGIM		
11:15	TERAPÈUTICA			TERAPÈUTICA		
12:30						AQUAGIM
14:15				AQUAGIM		
18:00	AQUAGIM	AQUAZUMBA	AQUAGIM	AQUAGIM	AQUAGIM	
19:00	AQUAGIM	AQUAZUMBA	AQUAGIM	AQUAGIM		
19:15					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'

Sala Cycling

Inici	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
07:15	VIRTUAL	CYCLING	VIRTUAL	CYCLING	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
11:00						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	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	
15:15	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	
16:15						VIRTUAL	
17:15	VIRTUAL		VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	
18:15	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING	VIRTUAL	
19:15	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING	VIRTUAL		
20:15	VIRTUAL	CYCLING	VIRTUAL	VIRTUAL	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'

