Programa **d'activitats dirigides**

CET 10 Maresme
CENTRE ESPORTIU MUNICIPAL

A partir del 31 d'agost de 2026

Sala 1

Inici	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
07:10		BODY PUMP		PILATES	CEREMONY HYROX	
09:30	CEREMONY HYROX	BODY PUMP	ZUMBA	LES MILLS SHAPES	BODY PUMP	CEREMONY HYROX
10:30	ZUMBA	LES MILLS SHAPES	BODY PUMP	CEREMONY HYROX	ZUMBA	PILATES
18:00	CEREMONY HYROX	BODY PUMP	CEREMONY HYROX	ZUMBA	BODY PUMP	
19:00	ZUMBA	LES MILLS SHAPES	BODY PUMP	CEREMONY HYROX	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	PILATES	PILATES	ESTIRAMENTS	BODY BALANCE
10:30	PILATES	ESTIRAMENTS	ESTIRAMENTS	PILATES	IOGA
11:30		PILATES	IOGA		
14:10	PILATES	LES MILLS SHAPES	PILATES		
17:00		PILATES	ESTIRAMENTS		
18:00	LES MILLS SHAPES	IOGA	BODY BALANCE	LES MILLS SHAPES	PILATES
19:00	ESTIRAMENTS	BODY BALANCE	PILATES	IOGA	
20:00	PILATES		IOGA	ESTIRAMENTS	

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

Piscina gran

Inici	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
08:30	AQUAGIM				AQUAGIM
09:30		AQUAGIM	AQUAGIM	AQUAGIM	
10:30	AQUAGIM			AQUAGIM	AQUAGIM
11:30	AQUASALUT		AQUASALUT		
19:00	AQUAGIM		AQUAGIM		

Reserva la teva plaça a l'àrea client del nostre web. **Durada de les sessions:** 45' (AQUASALUT 30')

Piscina petita

Inici	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
09:30	AQUADANCE				AQUADANCE
10:30		AQUADANCE	AQUAGIM		
19:00		AQUADANCE		AQUADANCE	

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

LesMills BODYBALANCE · LesMills BODYPUMP · LesMills CEREMONY HYROX · LesMills Shapes · ZUMBA FITNESS

Barcelona

Educació **postural** · Entrenament **muscular** · Sessions **alta intensitat** · Sessions **cardiovasculars**

Programa
d'activitats dirigides

A partir del 31 d'agost de 2026

CET 10 Maresme
CENTRE ESPORTIU MUNICIPAL

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	VIRTUAL	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	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	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'

Barcelona

Sessions **alta intensitat**

Sessions **cardiovasculars**

APLIFIT INDOOR TRAINING

Programa **d'activitats dirigides**

A partir del 31 d'agost de 2026

CET 10 Bac de Roda
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	
09:30	BODY PUMP	BODY COMBAT	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	METABÒLIC	BODY COMBAT	ZUMBA	METABÒLIC	
18:15	BODY PUMP	ZUMBA	METABÒLIC	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	LES MILLS SHAPES	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		TAI-TXÍ
09:30	MOBILITY	IOGA	BODY BALANCE	IOGA	TAI-TXÍ
10:30	BODY BALANCE	IOGA		IOGA	BODY BALANCE
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'

Barcelona

Educació **postural** · Entrenament **muscular** · Sessions **alta intensitat** · Sessions **cardiovasculars**

Programa
d'activitats dirigides

CET 10
Bac de Roda
CENTRE ESPORTIU MUNICIPAL

A partir del 31 d'agost de 2026

Piscina Petita

Inici	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
08:00	AQUAGIM	AQUAGIM	AQUAGIM	AQUA TBC	AQUA TBC	
09:00	AQUA TBC	AQUAGIM	AQUA TBC	AQUA TBC	AQUAGIM	
10:00	AQUA TBC	AQUA TBC	AQUAGIM	AQUAGIM	AQUAGIM	
11:00	AQUAGIM	AQUA TBC	AQUAGIM	AQUA TBC	AQUAGIM	AQUAGIM
12:00	AQUA TBC	AQUAGIM				AQUAGIM
14:10	AQUA TBC		AQUAGIM		AQUAGIM	
15:10		AQUA TBC		AQUA TBC		
18:00	AQUA TBC		AQUAGIM			
19:00	AQUAGIM	AQUAGIM	AQUA TBC	AQUA TBC	AQUA TBC	
20:00	AQUAGIM	AQUA TBC	AQUA TBC	AQUAGIM	AQUAGIM	

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

Piscina Gran

Inici	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
10:10	A. PROFUNDES	A. PROFUNDES	A. PROFUNDES	A. PROFUNDES	A. PROFUNDES
14:10		AQUA CIRCUIT		AQUA CIRCUIT	

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

Piscina Indoor (planta -1)

Inici	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
08:10	AQUAGIM	AQUA TBC	AQUAGIM	AQUA TBC	AQUAGIM

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

Barcelona

Entrenament **muscular**

Sessions **alta intensitat**

Sessions **cardiovasculars**

Programa
d'activitats dirigides

CET 10
Bac de Roda
CENTRE ESPORTIU MUNICIPAL

A partir del 31 d'agost de 2026

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'

Carrer*

Inici	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
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.

LesMills BODYBALANCE · LesMills BODYCOMBAT · LesMills BODYPUMP · LesMills Shapes · ZUMBA FITNESS · APLIFIT INDOOR TRAINING · TECHNOGYM

Barcelona

Sessions **cardiovasculars**

Programa
d'activitats dirigides

A partir del 31 d'agost de 2026

CET 10 Júpiter
CENTRE ESPORTIU MUNICIPAL

Sala 1

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

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
11:30				METABÒLIC	
18:15	BODY BALANCE	PILATES	POSTURAL	IOGA	
19:15	IOGA	BODY BALANCE	PILATES	MOBILITY	FUNCIONAL
20:15	IOGA	IOGA	BODY BALANCE	FUNCIONAL	

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

LesMills BODYBALANCE · LesMills BODYCOMBAT · LesMills BODYPUMP · LesMills Shapes · ZUMBA FITNESS

Barcelona

Educació **postural** · Entrenament **muscular** · Sessions **alta intensitat** · Sessions **cardiovasculars**

Programa
d'activitats dirigides

A partir del 31 d'agost de 2026

CET 10 Júpiter
CENTRE ESPORTIU MUNICIPAL

Piscina petita

Inici	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
07:15	AQUAGIM		AQUAGIM		AQUAGIM	
08:15	AQUAGIM		AQUAGIM		AQUAGIM	
08:45		AQUAGIM		AQUAGIM		
09:15	AQUAGIM		AQUAGIM		AQUAGIM	
09:45		AQUAGIM		AQUAGIM		
10:15					TERAPÈUTICA	
10:45		AQUAGIM		AQUAGIM		
11:15	TERAPÈUTICA					
12:30						AQUAGIM
14:15				AQUAGIM		
18:00	AQUAGIM	AQUAZUMBA	AQUAGIM	AQUAGIM	AQUAGIM	
19:00	AQUAGIM	AQUAZUMBA	AQUAGIM	AQUAGIM	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
10:00						CYCLING	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	
18:15	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING	VIRTUAL	
19:15	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING	VIRTUAL		
20:15	VIRTUAL	CYCLING	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL		

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

Barcelona

Educació **postural**

Sessions **cardiovasculars**

APLIFIT INDOOR TRAINING