

Programa d'activitats dirigides

Vàlid del 28 de juny al 31 de juliol

Activitats dirigides piscina

Inici	Final	Sala	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
08:15	09:00	PP	AQUA T.B.C.	AQUAGIM	AQUA T.B.C.	AQUATONO	AQUAGIM		
08:15	09:00	PI		AQUATONO		AQUA T.B.C.			
08:30	09:15	PI	AQUATONO		AQUAGIM				
09:00	09:45	PP	AQUAGIM	AQUA T.B.C.	AQUATONO	AQUAGIM	AQUATONO		
09:15	10:00	PI		AQUAGIM		AQUATONO			
10:00	10:45	PP	AQUATONO	AQUA T.B.C.	AQUAGIM	AQUA T.B.C.	AQUAGIM	AQUA T.B.C.	
10:00	10:45	PG		AIGÜES PROFUNDES		AIGÜES PROFUNDES			
11:00	11:45	PP	AQUAGIM	AQUATONO	AQUA T.B.C.		AQUA T.B.C.	AQUAGIM	
14:15	15:00	PP	AQUATONO		AQUAGIM		AIGÜES PROFUNDES		
18:00	18:45	PP	AQUAGIM						
19:00	19:45	PP	AQUA T.B.C.	AQUATONO	AQUAGIM	AQUA T.B.C.	AQUAGIM		
19:00	19:45	PG	AIGÜES PROFUNDES						
20:00	20:45	PP	AQUATONO	AQUA T.B.C.	AQUASPORT	AQUAGIM	AQUASPORT		

PP Piscina Petita

PG Piscina Gran

PI Piscina Indoor

Spinning

Inici	Final	Sala	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
07:00	07:45	SP		SPINNING		SPINNING			
09:15	10:00	SP	SPINNING		SPINNING	SPINNING	SPINNING		
10:00	10:45	SP		SPINNING	SPINNING SUAU				
11:00	11:45	SP						SPINNING	
12:00	12:45	SP						SPINNING	
14:15	15:00	SP	SPINNING		SPINNING		SPINNING		
17:30	18:15	SP	SPINNING	SPINNING					
18:30	19:15	SP	SPINNING	SPINNING	SPINNING	SPINNING	SPINNING		
19:30	20:15	SP	SPINNING	SPINNING	SPINNING	SPINNING	SPINNING		
20:30	21:15	SP	SPINNING	SPINNING	SPINNING	SPINNING	SPINNING		

Activitats dirigides estudis

Inici	Final	Sala	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
07:00	07:55	1	AERO-STEP BÀSIC		BODY PUMP		BODY BALANCE		
08:00	08:55	1	BODY BALANCE	T.B.C. ☹️	AERO-STEP BÀSIC	G.A.C.	BODY PUMP		
08:30	09:25	2			TAI-TXI				
09:00	09:30	2					TAI-TXI PERF. 24		
09:30	10:25	1	TONIFICACIÓ	AERÒBIC	BODY BALANCE	T.B.C. ☹️	STEP +		
09:30	10:25	2		IOGA		IOGA	TAI-TXI		
10:30	11:25	1		BODY PUMP		STEP	BODY BALANCE	T.B.C. ☹️	
10:30	11:25	2	T.B.C. ☹️	IOGA	BODY COMBAT	IOGA			
10:45	11:30	1	GIM SUAU		ESTIRAMENTS				
11:30	12:25	1	ESTIRAMENTS	AERO-STEP BÀSIC	T.B.C. ☹️	GIM SUAU	BODY PUMP	STEP	
11:30	12:15	2		GIM SUAU	BODY VIVE				
12:30	13:30	1						G.A.C.	
14:15	15:10	1	BODY COMBAT	BODY PUMP	BODY BALANCE	AERÒBIC	T.B.C. ☹️		
15:15	16:10	1	BODY BALANCE	STEP	T.B.C. ☹️	BODY PUMP	ESTIRAMENTS		
16:15	17:10	1	T.B.C. ☹️	ESTIRAMENTS	G.A.C.	T.B.C. ☹️	STEP +		
17:15	18:10	1	G.A.C.	BODY PUMP	T.B.C. ☹️	AERO-STEP BÀSIC	BODY BALANCE		
18:15	19:10	1	STEP	AERÒBIC	BODY PUMP	T.B.C. ☹️	BODY PUMP		
18:30	19:25	2	ESTIRAMENTS	G.A.C.	BATUKA	STEP	TAI-TXI		
19:15	20:10	1	BODY PUMP	STEP	G.A.C.	BODY PUMP	BODY COMBAT		
19:30	20:25	2	T.B.C. ☹️	IOGA	TAI-TXI	IOGA			
19:30	20:00	2					TAI-TXI PERF. 24		
20:15	21:10	1	BODY BALANCE	BODY COMBAT	STEP	T.B.C. ☹️	BODY PUMP		
20:30	21:25	2		IOGA		IOGA			
21:15	22:10	1	BODY PUMP	G.A.C.	T.B.C. ☹️	BODY PUMP			



Rambla Guipúscoa, 25
08018 Barcelona
Tel. 93 266 34 45
info@bacderodasport.com
www.bacderodasport.com

PROGRAMA D'ACTIVITATS DIRIGIDES

Vàlid del 28 de juny al 5 de setembre



Programa d'activitats dirigides

Vàlid de l'1 d'agost al 5 de setembre

Activitats dirigides piscina

Inici	Final	Sala	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
08:15	09:00	PP	AQUA T.B.C.	AQUAGIM	AQUA T.B.C.	AQUATONO	AQUAGIM		
09:00	09:45	PP	AQUAGIM	AQUA T.B.C.	AQUATONO	AQUAGIM	AQUATONO		
10:00	10:45	PP	AQUATONO	AQUA T.B.C.	AQUAGIM	AQUA T.B.C.	AQUAGIM		
11:00	11:45	PP	AQUAGIM		AQUA T.B.C.		AQUA T.B.C.		
14:15	15:00	PP	AQUATONO		AQUAGIM		AQUA T.B.C.		
18:00	18:45	PP	AQUAGIM		AQUAGIM				
19:00	19:45	PP	AQUA T.B.C.	AQUATONO	AQUAGIM	AQUA T.B.C.	AQUAGIM		
20:00	20:45	PP	AQUATONO	AQUA T.B.C.	AQUASPORT	AQUAGIM	AQUASPORT		

PP Piscina Petita

Spinning

Inici	Final	Sala	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
09:15	10:00	SP	SPINNING		SPINNING	SPINNING	SPINNING		
10:00	10:45	SP		SPINNING					
14:15	15:00	SP	SPINNING		SPINNING		SPINNING		
17:30	18:15	SP	SPINNING	SPINNING					
18:30	19:15	SP	SPINNING	SPINNING	SPINNING	SPINNING	SPINNING		
19:30	20:15	SP	SPINNING	SPINNING	SPINNING	SPINNING	SPINNING		
20:30	21:15	SP	SPINNING	SPINNING	SPINNING	SPINNING	SPINNING		

Activitats dirigides estudis

Inici	Final	Sala	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
08:00	08:55	1	BODY BALANCE	BODY PUMP	AERO-STEP BÀSIC	G.A.C.	T.B.C. ☹️		
09:30	10:25	1	TONIFICACIÓ	AERÒBIC	BODY BALANCE	T.B.C. ☹️	STEP		
10:30	11:25	1	STEP	T.B.C. ☹️	AERÒBIC	BODY PUMP	BODY BALANCE		
10:45	11:30	2	GIM SUAU		ESTIRAMENTS				
11:30	12:25	1	G.A.C.	AERO-STEP BÀSIC	TONIFICACIÓ	AERÒBIC	T.B.C. ☹️		
14:30	15:25	1		BODY PUMP		AERO-STEP BÀSIC			
17:15	18:10	1	G.A.C.	AERÒBIC	BODY BALANCE	T.B.C. ☹️	BODY PUMP		
18:15	19:10	1	STEP +	T.B.C. ☹️	BODY PUMP	AERÒBIC	ESTIRAMENTS		
19:15	20:10	1	AERÒBIC	STEP	G.A.C.	BODY PUMP	T.B.C. ☹️		
20:15	21:10	1	BODY BALANCE	BODY PUMP	STEP	T.B.C. ☹️	BODY PUMP		
21:15	22:10	1	BODY PUMP	AERO-STEP BÀSIC	T.B.C. ☹️				

ENT. MUSCULAR ENT. CARDIOVASCULAR BODY COMBAT SESSIONS BODY MIND SESSIONS SPINNING SESSIONS AQUÀTIQUES SESSIONS MIXTES

