

# Programa d'activitats dirigides

Vàlid a partir del 7 de gener

CET 10<sup>®</sup>  
Bac de Roda  
centre esportiu municipal

## Sales d'activitats dirigides 1 i 2

Inici	Sala	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
07:00	1	G.A.C.	SOULBODY	STEP 25'	BODY BALANCE	BODY PUMP		
07:30	1			ZUMBA 25'				
08:00	1	SOULBODY	PILATES 25'	BODY PUMP	G.A.C.	BODY BALANCE		
08:30	1		ZUMBA 25'					
08:30	2			TAI TXÍ				
09:00	2		PILATES 25'			TAI TXI PERF.		
09:30	1	FUNCIONAL	AERÒBIC	ZUMBA	SOULBODY	STEP		
09:30	2	ZUMBA	IOGA	BODY BALANCE	IOGA	TAI TXÍ		
10:00	1						T.B.C.	
10:00	EXT.		CAMINADES		CAMINADES			
10:30	2	BODY COMBAT	IOGA	STEP	IOGA	BODY BALANCE		
10:30	1	GIM SUAU	BODY PUMP	ESTIRAMENTS	PILATES	ZUMBA		
11:00	1						STEP	
11:30	1	ZUMBA	GIM SUAU	SOULBODY SUAU	GIM SUAU	BODY PUMP		
11:30	2	ESTIRAMENTS	BODY ATTACK	FUNCIONAL	BODY COMBAT			
12:00	1						G.A.C.	
13:00	1						ESTIRAMENTS 25'	
13:15	1	BODY BALANCE	ZUMBA	BODY PUMP	GRIT SERIES 25'	SOULBODY		
13:45	1				BODY ATTACK 25'			
14:15	1	STEP	GRIT SERIES 25'	BODY BALANCE	BODY PUMP	BODY COMBAT		
14:45	1		BODY ATTACK 25'					
15:15	1	BODY PUMP	SOULBODY	FUNCIONAL	BODY COMBAT	PILATES 25'		
15:45	1					ESTIRAMENTS 25'		
16:15	1	BODY BALANCE	BODY COMBAT	PILATES 25'	BODY PUMP	STEP		
16:45	1			ESTIRAMENTS 25'				
17:15	1	GRIT SERIES 25'	BODY PUMP	SOULBODY	ZUMBA	BODY BALANCE		
17:45	1	ABDOMINALS 25'						
18:15	1	STEP	ZUMBA	GRIT SERIES 25'	SOULBODY	BODY PUMP		
18:30	2	PILATES	SOULBODY	BODY BALANCE	STEP	TAI-TXÍ		
18:45	1			BODY ATTACK 25'				
19:15	1	BODY PUMP	BODY ATTACK	STEP	AERÒBIC	BODY COMBAT		
19:30	EXT		CLUB PATINADORS					
19:30	2					TAI-TXI perf.24		
19:30	2	ZUMBA	IOGA	TAI-TXÍ	IOGA			
20:15	1	BODY BALANCE	BODY COMBAT	ZUMBA	BODY PUMP	BODY ATTACK		
20:30	2	STEP	IOGA	PILATES 25'	IOGA			
21:00	2			ESTIRAMENTS 25'				
21:15	1	BODY PUMP	BODY BALANCE	BODY PUMP	BODY COMBAT			



Entrenament Muscular



Entrenament Cardiovascular



Sessions Mixtes



Sessions Outdoor (aire lliure)



Educació Postural



Sessions d'alta intensitat

### Durada de les sessions:

Activitats aquàtiques i cycling: 45'  
Activitats dirigides de sala: 55'  
excepte les que especifiquen la durada en el seu nom.

PP	PISCINA PETITA
PG	PISCINA GRAN
PI	PISCINA INDOOR (planta -1)
1	SALA 1 (planta 1)
2	SALA 2 (planta 1)
FIT	SALA FITNESS (planta 2)
C	SALA CYCLING (planta 2)

El centre podrà modificar el nombre, contingut i horari de les sessions quan ho consideri necessari en funció de necessitats tècniques o de dates especials.

**Els dies festius no hi haurà activitats dirigides**



