

PLANNING DIRIGIDES

DILLUNS

07:10	GESPA 2	18:00	SALA BIKE
POWER BAND		FITBIKE	
07:40	GESPA 2	18:00	GIMNÀS 1
ABS		BODY BALANCE	
08:05	QUEENAX	18:30	PISTA
QUEENAX HIIT		CROSS TRAINING	
08:35	QUEENAX	18:35	PISCINA 2
STRETCHING		POOLBIKE	
09:00	GIMNÀS 1	18:45	GIMNÀS -2
ZUMBA		BODY PUMP	
09:00	GIMNÀS -2	19:00	GIMNÀS 1
ESTIRAMENTS SOFT		BODY COMBAT	
09:00	PISCINA 1	19:00	SALA BIKE
AQUAGYM SOFT		FITBIKE	
10:00	GIMNÀS 1	19:00	QUEENAX
PILATES		QUEENAX TEAM	
11:00	GIMNÀS 1	19:00	GESPA 2
HBX BOXING		POWER BAND	
12:00	GIMNÀS -2	19:30	PISCINA 1
BODY PUMP		AQUAGYM	
12:15	PISCINA 2	19:30	PISTA
POOLBIKE		ZUMBA	
13:00	GIMNÀS 1	19:45	GIMNÀS -2
BODY BALANCE		BODY PUMP	
14:15	QUEENAX	20:00	GIMNÀS 1
QUEENAX HIIT		PILATES	
14:15	SALA BIKE	20:00	SALA BIKE
FITBIKE		FITBIKE	
14:15	PISCINA 1	20:15	QUEENAX
AQUAGYM		QUEENAX HIIT	
14:45	QUEENAX	20:20	PISCINA 2
ABS		AQUACROSS	
15:10	GIMNÀS 1	20:30	PISTA
HBX BOXING		CROSS TRAINING	
17:00	GIMNÀS -2	21:00	GIMNÀS 1
HIPOIOGA		HBX BOXING	
17:45	PISCINA 2	21:00	SALA BIKE
POOLBIKE		FITBIKE HIIT	
17:45	GIMNÀS -2	21:00	GESPA 2
SH'BAM		ABS	

DIMARTS

07:10	SALA BIKE	18:00	SALA BIKE
FITBIKE		FITBIKE	
07:10	GESPA 2	18:00	QUEENAX
ABS		QUEENAX TEAM	
07:40	GESPA 2	18:40	PISCINA 2
GLUTIS		POOLBIKE	
08:10	PISCINA 1	19:00	GIMNÀS 1
AQUAGYM		QUEENAX MOVE	
09:00	PISCINA 1	19:00	GIMNÀS -2
AQUAGYM SOFT		BODY PUMP	
09:15	GIMNÀS 1	19:00	PISTA
EN FORMA SOFT		ZUMBA	
09:15	SALA BIKE	19:00	SALA BIKE
FITBIKE		FITBIKE	
10:15	GIMNÀS 1	19:00	GESPA 2
ZUMBA PILATES		POWER BAND	
10:15	GIMNÀS -2	19:30	PISCINA 1
BODY PUMP		AQUAGYM	
11:15	GIMNÀS 1	19:30	GESPA 2
SH'BAM		ABS	
11:15	GIMNÀS -2	19:30	OUT
HIPOIOGA		KM8	
11:30	PISCINA 2	20:00	GIMNÀS 1
AQUAMOBILITY		BODY COMBAT	
12:15	GIMNÀS 1	20:00	GIMNÀS -2
HBX BOXING		SH'BAM	
13:15	PISTA	20:00	SALA BIKE
CROSS TRAINING		FITBIKE	
13:15	GIMNÀS 1	20:00	PISTA
BODY BALANCE		HIIT	
14:15	GIMNÀS 1	20:20	PISCINA 1
CARDIOTONO		SWIMMING CLUB	
14:15	SALA BIKE	20:20	PISCINA 2
FITBIKE		POOLBIKE	
18:00	PISTA	21:00	GIMNÀS -2
CROSS TRAINING		BODY PUMP	
18:00	GIMNÀS -2	21:00	GIMNÀS 1
EN FORMA		BODY BALANCE	
18:00	GIMNÀS 1	21:00	SALA BIKE
PILATES		FITBIKE VIRTUAL	

DIMECRES

07:10	PISTA	17:00	PISTA
CROSS TRAINING		ZUMBA	
08:00	PISCINA 2	18:00	PISTA
AQUACROSS		CROSS TRAINING	
08:05	QUEENAX	18:00	GIMNÀS 1
QUEENAX		BODY BALANCE	
08:35	QUEENAX	18:00	SALA BIKE
STRETCHING		FITBIKE	
09:00	GIMNÀS 1	18:00	QUEENAX
ZUMBA		QUEENAX HIIT	
09:00	GIMNÀS -2	18:45	GIMNÀS -2
BODY PUMP		BODY PUMP	
09:00	PISCINA 1	18:45	PISCINA 2
AQUAGYM SOFT		POOLBIKE	
10:00	GIMNÀS 1	19:00	GESPA 2
PILATES		POWER BAND	
10:15	SALA BIKE	19:00	PISTA
FITBIKE VIRTUAL		ZUMBA	
11:00	PISTA	19:00	SALA BIKE
CROSS TRAINING		FITBIKE	
12:00	GIMNÀS -2	19:00	GIMNÀS 1
BODY PUMP		BODY COMBAT	
12:00	GIMNÀS 1	19:30	PISCINA 1
HBX BOXING		AQUAGYM	
12:15	PISCINA 2	19:30	GESPA 2
POOLBIKE		ABS	
13:00	GIMNÀS 1	19:45	GIMNÀS -2
BODY BALANCE		BODY PUMP	
14:15	GIMNÀS 1	20:00	SALA BIKE
QUEENAX		FITBIKE	
14:15	PISCINA 2	20:00	GIMNÀS 1
POOLBIKE		PILATES	
14:15	SALA BIKE	20:00	PISTA
FITBIKE		CROSS TRAINING	
14:45	GIMNÀS 1	20:20	PISCINA 1
ABS		SWIMMING CLUB	
15:10	GIMNÀS 1	21:00	SALA BIKE
HBX BOXING		FITBIKE VIRTUAL	
17:00	GIMNÀS -2	21:00	GIMNÀS 1
HIPOIOGA		HBX BOXING	

DIJOUS

07:10	SALA BIKE	18:00	GIMNÀS -2
FITBIKE		EN FORMA	
07:10	PISCINA 1	18:00	GIMNÀS 1
SWIMMING CLUB		PILATES	
07:10	GESPA 2	18:00	PISTA
ABS		CROSSTRAINING	
08:10	GESPA 2	18:00	SALA BIKE
ABS		FITBIKE	
08:10	PISCINA 1	18:40	PISCINA 2
AQUAGYM		POOLBIKE	
09:00	PISCINA 1	19:00	PISTA
AQUAGYM SOFT		SCULPT HIIT	
09:15	GIMNÀS 1	19:00	GIMNÀS 1
EN FORMA SOFT		HBX BOXING	
09:15	SALA BIKE	19:00	SALA BIKE
FITBIKE		FITBIKE	
10:15	GIMNÀS 1	19:00	GIMNÀS -2
ZUMBA PILATES		BODY PUMP	
10:15	GIMNÀS -2	19:30	OUT
BODY PUMP		KM8	
11:15	GIMNÀS 1	19:30	PISCINA 1
SH'BAM		AQUAGYM	
11:15	GIMNÀS -2	19:30	GESPA 2
HIPOIOGA		POWER BAND	
11:30	PISCINA 2	20:00	GIMNÀS 1
AQUAMOBILITY		SH'BAM	
12:15	GIMNÀS 1	20:00	GIMNÀS -2
HBX BOXING		BODY PUMP	
13:15	GIMNÀS 1	20:00	SALA BIKE
BODY BALANCE		FITBIKE	
13:15	PISTA	20:00	QUEENAX
CROSS TRAINING		QUEENAX HIIT	
14:15	GIMNÀS 1	20:20	PISCINA 1
HBX BOXING		SWIMMING CLUB	
14:15	SALA BIKE	21:00	GIMNÀS -2
FITBIKE		BODY BALANCE	
14:15	PISCINA 1	21:00	SALA BIKE
SWIMMING CLUB		FITBIKE VIRTUAL	

DIVENDRES

07:10	QUEENAX	14:15	SALA BIKE
QUEENAX TEAM		FITBIKE	
07:40	SALA BIKE	17:00	GIMNÀS 1
FITBIKE		HBX BOXING	
08:15	QUEENAX	18:00	GIMNÀS -2
QUEENAX HIIT		BODY PUMP	
09:00	GIMNÀS -2	18:00	SALA BIKE
ESTIRAMENTS SOFT		FITBIKE	
09:00	GIMNÀS 1	18:00	GIMNÀS 1
ZUMBA		PILATES	
09:00	PISCINA 1	18:00	PISTA
AQUAGYM SOFT		CROSS TRAINING	
09:15	SALA BIKE	19:00	SALA BIKE
FITBIKE		FITBIKE	
10:00	GIMNÀS 1	19:00	GIMNÀS -2
HBX BOXING		BODY PUMP	
11:00	GIMNÀS 1	19:00	GIMNÀS 1
ZUMBA		BODY BALANCE	
11:00	GESPA 2	19:30	PISCINA 2
ABS		POOLBIKE	
12:15	GIMNÀS -2	20:00	SALA BIKE
BODY PUMP		FITBIKE VIRTUAL	
13:15	GIMNÀS 1	20:00	GIMNÀS 1
BODY BALANCE		ESTIRAMENTS	

DISSABTE

10:00	GIMNÀS 1	12:00	GIMNÀS 1
BODY COMBAT		HBX BOXING	
10:00	SALA BIKE	12:45	PISCINA 1
FITBIKE VIRTUAL		AQUAGYM	
11:00	GIMNÀS 1	13:00	PISTA
ZUMBA		FAMILY FIT	
11:00	SALA BIKE	17:45	SALA BIKE
FITBIKE		FITBIKE	
12:00	PISTA	18:40	PISTA
BODY PUMP		CROSS TRAINING	
12:00	SALA BIKE	18:45	SALA BIKE
FITBIKE VIRTUAL		FITBIKE VIRTUAL	
		19:40	PISCINA 2
		POOLBIKE	

DIUMENGE

09:15	PISCINA 2	11:00	SALA BIKE
POOLBIKE		FITBIKE	
10:00	SALA BIKE	12:00	GIMNÀS 1
FITBIKE VIRTUAL		HBX BOXING	
10:05	PISCINA 2	13:00	GIMNÀS 1
POOLBIKE		BODY BALANCE	
		14:00	GIMNÀS -2
		BODY PUMP	

Sessions de 30 minuts.

Aquest planning estarà vigent a partir de l'1 d'octubre.

NORMES A LES SESSIONS DIRIGIDES

A LES SESSIONS DIRIGIDES NO ES PERMET

L'accés a menors de 17 anys, amb l'excepció dels usuaris de 14 a 16 anys que ho podran fer, però només per a participar en les activitats específiques del Programa Fitness Junior. Es pot demanar el quadrant d'aquestes activitats en la recepció del centre.

Accedir a la sala passat el temps previst o quan s'hagi arribat al màxim de l'aforament. Cadascuna de les activitats té un nombre màxim de places en funció de les possibilitats d'aforament de la sala i de la qualitat docent.

La utilització individual o col·lectiva de la sala sense la presència d'un tècnic.

Portar bosses o motxilles a la sala.

ÉS OBLIGATORI

Dur roba esportiva adequada per a fer les activitats dirigides. El tors ha d'estar cobert i les sabatilles no poden venir del carrer. Es desaconsellen les sabates amb plataforma. Es recomana dur roba còmoda i transpirable si l'activitat a fer així ho requereix. Està prohibit dur un calçat amb sola que marqui.

Dur una tovallola de mà per a posar damunt de les màrfegues, en cas que se n'utilitzin.

Dur l'aigua o les begudes en recipients hermètics i irrompibles.

Tornar al seu lloc el material que s'hagi utilitzat.

Deixar les motxilles o bosses fora de la sala.

Utilitzar les guixetes dels vestidors.

ES RECOMANA

Seguir les indicacions del personal tècnic i informar-lo de qualsevol lesió, dolor, malaltia o dubte que puguem tenir en relació a l'activitat que fem.

Assegurar-se que el nivell de dificultat de la sessió és adequat al nivell i condició física actual.

Fer les sessions fins al final, no obviar el treball d'estiraments i relaxació.

Hidratar-se durant el temps dedicat a la pràctica esportiva.



eGYM FÀCIL
INTUITIU
ACTUAL

L'ÚNIC
SMART CENTER
DE LA CIUTAT

MÉS SERVEIS

ENTRENADOR PERSONAL

FISIOTERÀPIA

NUTRICIÓ

GRUPS REDUÏTS

LLOGUER DE GUIXETES

CONNECTIVITAT A LES MAQUINES

DE CARDIO: NETFLIX, SPOTIFY,

YOUTUBE.

WIFI

INSTAL·LACIONS

- Sala de fitness 100 % digitalitzada amb màquines eGYM.
- Zona Cardio
- Piscines
- Zona Funcional: Queenax
- Pista de pàdel
- Spa: jacuzzi, sauna i bany de vapor, cabina de gel, hamaques tèrmiques, dutxes sensacions.
- Solàrium

ACTIVITATS PREMIUM

IOGA I PILATES

CURSOS

DE NATACIÓ



QUOTA MENSUAL

OFERTA:

DATA:

ATÈS PER:

CENTRE ESPORTIU
JOAN
MIRO

HORARIS

Dilluns a divendres de 7 a 23 hores

Dissabte de 8 a 21 hores

Diumenge i festius de 9 a 15 hores

Horari especial caps de setmana d'agost.

Diputació 17/19

08015 - Barcelona

Tel: 93 423 4350

info@cejoanmiro.cat

www.cejoanmiro.cat

facebook.com/cejoanmiro

@CEJoanMiro

@cemjoanmiro



CENTRE ESPORTIU
JOAN
MIRO

PLANNING
2018-2019

Aquest planning estarà vigent
a partir de l'1 d'octubre

EL MÉS COMPLET
DE LA CIUTAT

Ajuntament de
Barcelona