

# ACTIVITATS DIRIGIDES ·

A PARTIR DEL 23 DE NOVEMBRE



LA RESERVA PRÈVIA ÉS OBLIGATÒRIA PER A TOTES LES ACTIVITATS

HORARI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
07.15 - 08.00	WELLCYCLING Sala Cycling	GAT Sala 1	WELLCYCLING Sala Cycling	WELLCYCLING Sala Cycling	WELLCYCLING Sala Cycling	
07.15 - 08.00	TONO Sala 1	PILATES Sala 4	TRAINING CAMP Sala 1	REFORÇ MUSCULAR Sala 4*		
08.00 - 08.45	AQUAGYM Llacuna Índiu	AQUAGYM Llacuna Índiu	AQUAGYM Llacuna Índiu	AQUAGYM Llacuna Índiu	AQUAGYM Llacuna Índiu	
08.00 - 08.45	REFORÇ MUSCULAR Sala 4*	CORE Sala 2	TONO Sala 2	PILATES Sala 4		
08.30 - 09.15	TONO Sala 1	WELLCYCLING Sala Cycling	PILATES Sala 4	TRAINING CAMP Sala 1	GAT Sala 2	10.15 - 11.00
09.00 - 09.45	AQUAGYM Llacuna Índiu	AQUAGYM Llacuna Índiu	AQUAGYM Llacuna Índiu	AQUAGYM Llacuna Índiu	AQUAGYM Llacuna Índiu	TONO Sala 1
09.15 - 10.00	BALLETFIT Sala 2	PILATES Sala 4	WELLCYCLING Sala Cycling	HATHA IOGA (1h i 15 min) Sala 4	TONO Sala 1	10.30 - 11.15
09.30 - 10.15	WELLCYCLING Sala Cycling	ZUMBA Sala 2	CORE Sala 1	GAT INTENSIVE (30 min) Sala 1	HIPOPRESSIUS Sala 4	WELLCYCLING Sala Cycling
10.00 - 10.45	AQUAGYM Llacuna Índiu	AQUAGYM Llacuna Índiu	AQUAGYM Llacuna Índiu	AQUAGYM Llacuna Índiu	AQUAGYM Llacuna Índiu	ZUMBA Sala 1
10.30 - 11.15	PILATES Sala 4	GAT Sala 1	HATHA IOGA (1h i 15 min) Sala 4	ZUMBA Sala 2	CORE Sala 1	11.15 - 12.00
10.30 - 11.15	TONO SLOW Sala 1	WELLCYCLING Sala Cycling	TONO INTENSIVE (30 min) Sala 2	HIPOPRESSIUS (10.15 - 11.00) Sala 1	STRETCHING Sala 2	WELLCYCLING Sala Cycling
11.30 - 12.15	PILATES★ Sala 4	TONO SLOW★ Sala 1	REFORÇ MUSCULAR★ Sala 1	CORE★ Sala 1	HATHA IOGA★ (1h i 15 min) Sala 4	12.15 - 13.00
						ZUMBA Sala 1
13.15 - 14.00	TONO Sala 1	ZUMBA Sala 1	GAT Sala 1	CORE Sala 1	HATHA IOGA Sala 4	
13.30 - 14.15	WELLCYCLING Sala Cycling	HATHA IOGA Sala 4	WELLCYCLING Sala Cycling	PILATES Sala 4	WELLCYCLING Sala Cycling	
13.30 - 14.15	AQUAGYM Llacuna Índiu	WELLCYCLING Sala Cycling	AQUAGYM Llacuna Índiu	WELLCYCLING Sala Cycling	AQUAGYM Llacuna Índiu	
14.00 - 14.45	GAT Sala 2	ZUMBA Streaming via zoom	TONO Sala 2	TONO Streaming via zoom		17.00 - 17.45
16.30 - 17.15	GAT Sala 1	CORE Sala 1	TONO Sala 1	STRETCHING Sala 4	WELLCYCLING Sala Cycling	VIRTUALCYCLING Sala Cycling
17.30 - 18.15	TRAINING CAMP Sala 1	PILATES Sala 4	HATHA IOGA (1h i 15 min) Sala 4	REFORÇ MUSCULAR Sala 4*	TONO Sala 1	18.00 - 18.45
17.30 - 18.15	WELLCYCLING Sala Cycling	WELLCYCLING Sala Cycling	WELLCYCLING Sala Cycling	ZUMBA Sala 1	AQUAGYM Llacuna Índiu	HATHA IOGA (1h i 15 min) Sala 4
18.00 - 18.30	GAT INTENSIVE Sala 2	TONO INTENSIVE Sala 2	CORE INTENSIVE Sala 2	TONO INTENSIVE Sala 2		
18.15 - 19.00	AQUAGYM Llacuna Índiu	TRAINING CAMP Sala 1	AQUAGYM Llacuna Índiu	WELLCYCLING Sala Cycling	MEDITACIÓ Sala 4	
18.30 - 19.15	ZUMBA Sala 1	REFORÇ MUSCULAR Sala 4	GAT Sala 1	ZUMBA Sala 1	PILATES Sala 2	
18.30 - 19.15	WELLCYCLING Sala Cycling	WELLCYCLING Sala Cycling	WELLCYCLING Sala Cycling	STRETCHING Sala 4	ZUMBA Sala 1	
18.45 - 19.15	CORE INTENSIVE Sala 2	GAT INTENSIVE Sala 2	TONO INTENSIVE Sala 2	CORE INTENSIVE Sala 2		
19.00 - 20.15	HATHA IOGA (1h i 15 min) Sala 4		HATHA IOGA (1h i 15 min) Sala 4			
19.15 - 20.00		AQUAGYM Llacuna Índiu		WELLCYCLING Sala Cycling	WELLCYCLING Sala Cycling	
19.30 - 20.15	TONO Sala 1		TONO SLOW Sala 1	AQUAGYM Llacuna Índiu	GAT (45 min) Sala 1	
19.30 - 21.00	STRONG NATION (45 min) Streaming via zoom	HATHA IOGA (1h i 30 min) Streaming via zoom	ZUMBA Streaming via zoom	TONO (45 min) Streaming via zoom		
19.30 - 20.00	GAT INTENSIVE Sala 2	TONO INTENSIVE Sala 2	CORE INTENSIVE Sala 2	GAT INTENSIVE Sala 2		
19.30 - 20.15	WELLCYCLING Sala Cycling	BALLETFIT Sala 1	AQUAGYM Llacuna Índiu	TRAINING CAMP Sala 1	HATHA IOGA (1h i 15 min) Sala 4	
19.45 - 20.30	AQUAGYM Llacuna Índiu	WELLCYCLING Sala Cycling	WELLCYCLING Sala Cycling	PILATES Sala 4		
20.15 - 21.00	BALLETFIT Sala 2		ZUMBA Sala 2	WELLCYCLING Sala Cycling	VIRTUALCYCLING Sala Cycling	
20.30 - 21.15	WELLCYCLING Sala Cycling	BALLS LLATINS (1h i 15 min) Sala 1	SEVILLANES (1h i 15 min) Sala 1	BALLS LLATINS (1h i 15 min) Sala 1		
20.30 - 21.15	HATHA IOGA (1h i 15 min) Sala 4	GAT Sala 2	HATHA IOGA (1h i 15 min) Sala 4	TONO INTENSIVE Sala 2		

- Activitat de condicionament físic de força
- Balls amb coreografia
- Activitat cardiovascular
- Activitat cos i ment
- Activitat d'alta intensitat i impacte
- Treball global del cos, coordinació i postura
- Activitat aquàtica
- Classe de 30 min d'alta intensitat
- \* Es recomana l'accés a peu per anar a la sala 2

Les activitats marcades amb ★ són exclusives per a persones vulnerables

(més informació a <http://club.caldea.com>)

L'empresa es reserva el dret a fer canvis en la programació