

# ACTIVITATS DIRIGIDES ·

A PARTIR DEL 13 DE GENER



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 Inúu	AQUAGYM Llacuna Inúu	AQUAGYM Llacuna Inúu	AQUAGYM Llacuna Inúu	AQUAGYM Llacuna Inúu	
08.00 - 08.45	REFORÇ MUSCULAR Sala 4	CORE Sala 2	TRX Sala 2	PILATES Sala 4		
08.30 - 09.15	TONO Sala 1	WELLCYCLING Sala Cycling	PILATES Sala 4	TRAINING CAMP Sala 1	STRONG NATION Sala 2	10.15 - 11.00
09.00 - 09.45	AQUAGYM Llacuna Inúu	AQUAGYM Llacuna Inúu	AQUAGYM Llacuna Inúu	AQUAGYM Llacuna Inúu	AQUAGYM Llacuna Inúu	TONO Sala 1
09.15 - 10.00	BALLETFIT Sala 2	PILATES Sala 4	WELLCYCLING Sala Cycling	HATHA IOGA (1h i 15 min) Sala 1	TONO Sala 1	10.30 - 11.15
09.30 - 10.15	WELLCYCLING Sala Cycling	STRONG NATION Sala 2	ZUMBA Sala 1	GAT INTENSIVE (30 min) Sala 2	HIPOPRESSIUS Sala 4	WELLCYCLING Sala Cycling
10.00 - 10.45	AQUAGYM Llacuna Inúu	AQUAGYM Llacuna Inúu	AQUAGYM Llacuna Inúu	AQUAGYM Llacuna Inúu	AQUAGYM Llacuna Inúu	11.15 - 12.00
10.15 - 11.00	ZUMBA Sala 2	REFORÇ MUSCULAR Sala 1			CORE Sala 1	ZUMBA Sala 1
10.30 - 11.15	PILATES Sala 4	TRX Sala 2	HATHA IOGA (1h i 15 min) Sala 4	ZUMBA Sala 2	BALLETFIT Sala 2	11.45 - 12.30
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 4	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
13.15 - 14.00	TONO Sala 1	ZUMBA Sala 1	GAT Sala 1	CORE Sala 1	HATHA IOGA (45 min) Sala 4	
13.30 - 14.15	WELLCYCLING Sala Cycling	HATHA IOGA (45 min) Sala 4	WELLCYCLING Sala Cycling	PILATES Sala 4	WELLCYCLING Sala Cycling	
13.30 - 14.15	AQUAGYM Llacuna Inúu	WELLCYCLING Sala Cycling	AQUAGYM Llacuna Inúu	WELLCYCLING Sala Cycling	AQUAGYM Llacuna Inúu	17.00 - 17.45
14.00 - 14.45	GAT Sala 2	ZUMBA Streaming via zoom	TRX Sala 2	TONO Streaming via zoom		VIRTUALCYCLING Sala Cycling
						18.00 - 19.15
16.30 - 17.15	GAT Sala 1	CORE Sala 1	TONO Sala 1	STRETCHING Sala 4	WELLCYCLING Sala Cycling	HATHA IOGA (1h i 15 min) sala 4
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	
17.30 - 18.15	WELLCYCLING Sala Cycling	WELLCYCLING Sala Cycling	WELLCYCLING Sala Cycling	ZUMBA Sala 1	AQUAGYM Llacuna Inúu	
18.00 - 18.30	TRX INTENSIVE Sala 2	TONO INTENSIVE Sala 2	CORE INTENSIVE Sala 2	GAT INTENSIVE Sala 2		
18.15 - 19.00	AQUAGYM Llacuna Inúu	TRAINING CAMP Sala 1	GAT Sala 1	WELLCYCLING Sala Cycling	MEDITACIÓ Sala 4	
18.30 - 19.15	ZUMBA Sala 1	REFORÇ MUSCULAR Sala 4	AQUAGYM Llacuna Inúu	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	STRONG NATION Sala 2	TONO INTENSIVE Sala 2	TRX 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 Inúu	TONO SLOW Sala 1	WELLCYCLING Sala Cycling	WELLCYCLING Sala Cycling	
19.30 - 20.15	TONO Sala 1	PILATES Sala 4		AQUAGYM Llacuna Inúu	GAT (45 min) Sala 1	
19.30 - 20.00	GAT INTENSIVE Sala 2	TONO INTENSIVE Sala 2	TRX INTENSIVE Sala 2	STRONG NATION Sala 2		
19.30 - 20.15	WELLCYCLING Sala Cycling	BALLETFIT Sala 1	AQUAGYM Llacuna Inúu	TRAINING CAMP Sala 1	HATHA IOGA (1h i 15 min) Sala 4	
19.30 - 21.00	STRONG NATION (45 min) Streaming via zoom	HATHA IOGA (1h i 30 min) Streaming via zoom	STRONG NATION (45 min) Streaming via zoom		DANSA URBANA (45 min) Sala 2	
19.45 - 20.30	AQUAGYM Llacuna Inúu	WELLCYCLING Sala Cycling	WELLCYCLING Sala Cycling	PILATES Sala 4		
20.15 - 21.00	ZUMBA Sala 2		BALLETFIT 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	DANSA URBANA Sala 2		

- Activitat de condicionament físic de força
  - Activitat cos i ment
  - Activitat aquàtica
  - Balls amb coreografia
  - Activitat d'alta intensitat i impacte
  - Classe de 30 min d'alta intensitat
  - Activitat cardiovascular
  - Treball global del cos, coordinació i postura
- \* 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