

LA RESERVA PRÈVIA ÉS OBLIGATÒRIA PER A TOTES LES ACTIVITATS

HORARI	DILLUNS 5	DIMARTS 6	DIMECRES 7	DIJOUS 8	DIVENDRES 9	DISSABTE 10		
07.15 - 08.00	[Blue background]	GAT Sala 1	WELLCYCLING Sala Cycling	WELLCYCLING Sala Cycling	WELLCYCLING Sala Cycling	[Grey background]		
07.15 - 08.00		PILATES Sala 4	TRAINING CAMP Sala 1	REFORÇ MUSCULAR Sala 4	TRX Sala 2			
08.00 - 08.45		AQUAGYM Llacuna termolúdic	AQUAGYM Llacuna termolúdic	AQUAGYM Llacuna termolúdic	AQUAGYM Llacuna termolúdic			
08.00 - 08.45		CORE Sala 2	TRX Sala 2	PILATES Sala 4				
08.30 - 09.15		WELLCYCLING Sala Cycling	PILATES Sala 4	TRAINING CAMP Sala 1	STRONG NATION Sala 2		10.15 - 11.00	
09.00 - 09.45		AQUAGYM Llacuna termolúdic	AQUAGYM Llacuna termolúdic	AQUAGYM Llacuna termolúdic	AQUAGYM Llacuna termolúdic		TONO Sala 1	
09.15 - 10.00		PILATES Sala 4	WELLCYCLING Sala Cycling	HATHA IOGA (1h i 15 min) Sala Zero Latency	TONO Sala 1		10.30 - 11.15	
09.30 - 10.15		STRONG NATION Sala 2	ZUMBA Sala 1	GAT INTENSIVE (30 min) Sala 1	HIPOPRESSIUS Sala 4		WELLCYCLING Sala Cycling	
10.00 - 10.45		AQUAGYM Llacuna termolúdic	AQUAGYM Llacuna termolúdic	AQUAGYM Llacuna termolúdic	AQUAGYM Llacuna termolúdic		11.15 - 12.00	
10.15 - 11.00		REFORÇ MUSCULAR Sala 1	TONO SLOW Sala 4	GAT Sala 4	CORE Sala 1		ZUMBA Sala 1	
10.30 - 11.15		TRX Sala 2	HATHA IOGA (1h i 15 min) Sala Zero Latency	ZUMBA Sala 2	BALLETFIT Sala 2		11.45 - 12.30	
10.30 - 11.15		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		TONO SLOW★ Sala 1	REFORÇ MUSCULAR★ Sala 1	CORE★ Sala 1	HATHA IOGA★ (1h i 15 min) Sala Zero Latency		12.15 - 13.00	
13.15 - 14.00		[Blue background]	ZUMBA Sala 1	GAT Sala 1	CORE Sala 1		STRONG NATION Sala 2	17.00 - 17.45
13.30 - 14.15			HATHA IOGA (45 min) Sala Zero Latency	WELLCYCLING Sala Cycling	PILATES Sala 4		WELLCYCLING Sala Cycling	VIRTUALCYCLING Sala Cycling
13.30 - 14.15			WELLCYCLING Sala Cycling	AQUAGYM Llacuna termolúdic	WELLCYCLING Sala Cycling		AQUAGYM Llacuna termolúdic	18.00 - 19.15
14.00 - 14.45			TRX Sala 2		HATHA IOGA (45 min) Sala Zero Latency	HATHA IOGA (1h i 15 min) Sala 4		
16.30 - 17.15	[Blue background]	CORE Sala 1	TONO Sala 1	STRETCHING Sala 4	WELLCYCLING Sala Cycling	19.30 - 20.45		
17.30 - 18.15		PILATES Sala 4	HATHA IOGA (1h i 15 min) Sala Zero Latency	REFORÇ MUSCULAR Sala 4	TONO Sala 1	HATHA IOGA (1h i 15 min) Sala 4		
17.30 - 18.15		WELLCYCLING Sala Cycling	WELLCYCLING Sala Cycling	ZUMBA Sala 1	AQUAGYM Llacuna termolúdic			
18.00 - 18.30		TONO INTENSIVE Sala 2	CORE INTENSIVE Sala 2	GAT INTENSIVE Sala 2	MEDITACIO (45 min) Sala 4			
18.15 - 19.00		TRAINING CAMP Sala 1	GAT Sala 1	WELLCYCLING Sala Cycling				
18.30 - 19.15		REFORÇ MUSCULAR Sala 4	AQUAGYM Llacuna termolúdic	ZUMBA Sala 1	PILATES Sala Aquarius			
18.30 - 19.15		WELLCYCLING Sala Cycling	WELLCYCLING Sala Cycling	STRETCHING Sala 4	ZUMBA Sala 1			
18.45 - 19.15		STRONG NATION Sala 2	TONO INTENSIVE Sala 2	TRX INTENSIVE Sala 2	GAT (18.30-19.15) Sala 2			
19.00 - 20.15		WELLCYCLING Sala Aquarius	HATHA IOGA (1h i 15 min) Sala Zero Latency		HATHA IOGA (1h i 15 min) Sala 4			
19.15 - 20.00		AQUAGYM Llacuna termolúdic	TONO SLOW Sala 1	WELLCYCLING Sala Cycling	WELLCYCLING Sala Cycling			
19.30 - 20.15		PILATES Sala 4	WELLCYCLING Sala Aquarius	AQUAGYM Llacuna termolúdic	BOXA Sala 1			
19.30 - 20.00		TONO INTENSIVE Sala 2	TRX INTENSIVE Sala 2	STRONG NATION Sala 2	PILATES Sala Aquarius			
19.30 - 20.15		BALLETFIT Sala 1	AQUAGYM Llacuna termolúdic	TRAINING CAMP Sala 1	DANSA URBANA (45 min) Sala 2			
19.30 - 20.15				WELLCYCLING Sala Aquarius				
19.45 - 20.30		WELLCYCLING Sala Cycling	WELLCYCLING Sala Cycling	PILATES Sala 4				
20.15 - 21.00			BALLETFIT Sala 2	WELLCYCLING Sala Cycling	VIRTUALCYCLING Sala Cycling			
20.30 - 21.15	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	GAT Sala 2	HATHA IOGA (1h i 15 min) Sala Zero Latency	DANSA URBANA Sala 2	HATHA IOGA (1h i 15 min) Sala 4				

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