

LA RESERVA PRÈVIA ÉS OBLIGATÒRIA PER A TOTES LES ACTIVITATS

HORARI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
07.15 - 08.00	WELLCYCLING Sala 1	GAT Sala 1	WELLCYCLING Sala 1	WELLCYCLING Sala 1	WELLCYCLING Sala 1	
07.15 - 08.00	TONO Sala 2	PILATES Sala 4	CORE INTENSIVE Sala 2	REFORÇ MUSCULAR Sala 4	TRX Sala 2	
08.00 - 08.45	AQUAGYM Llacuna Termolúdic	AQUAGYM Llacuna Termolúdic	AQUAGYM Llacuna Termolúdic	AQUAGYM Llacuna Termolúdic	AQUAGYM Llacuna Termolúdic	
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 1	PILATES Sala 4	TRAINING CAMP Sala 1	GAT Sala 2	10.15 - 11.00
09.00 - 09.45	AQUAGYM Llacuna Termolúdic	AQUAGYM Llacuna Termolúdic	AQUAGYM Llacuna Termolúdic	AQUAGYM Llacuna Termolúdic	AQUAGYM Llacuna Termolúdic	TONO Sala 2
09.15 - 10.00	GAT Sala 2	PILATES Sala 4	WELLCYCLING Sala 1	HATHA IOGA (1h i 15 min) Sala 4	TONO Sala 1	10.30 - 11.15
09.30 - 10.15	WELLCYCLING Sala 1	CORE Sala 2	ZUMBA Sala 2	GAT INTENSIVE (30 min) Sala 1	HIOPRESSIUS Sala 4	WELLCYCLING Sala 1
10.00 - 10.45	AQUAGYM Llacuna Termolúdic	AQUAGYM Llacuna Termolúdic	AQUAGYM Llacuna Termolúdic	AQUAGYM Llacuna Termolúdic	AQUAGYM Llacuna Termolúdic	11.15 - 12.00
10.15 - 11.00	TONO SLOW Sala 2	REFORÇ MUSCULAR Sala 4	TONO SLOW (10.30 - 11.15) Sala 1	HIOPRESSIUS Sala 1	CORE Sala 1	ZUMBA Sala 2
10.30 - 11.15	PILATES Sala 4	TRX Sala 2	HATHA IOGA (1h i 15 min) Sala 4	ZUMBA Sala 2		11.45 - 12.30
10.30 - 11.15	ZUMBA Sala 1	WELLCYCLING Sala 1	TONO INTENSIVE (30 min) Sala 2	GAT (10.45 - 11.30) Sala 2	STRETCHING Sala 4	WELLCYCLING Sala 1
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	
13.15 - 14.00	TONO INTENSIVE (30 MIN) Sala 2	ZUMBA Sala 2	GAT INTENSIVE (30 MIN) Sala 2	CORE INTENSIVE (30 MIN) Sala 2	TRX INTENSIVE Sala 2	
13.30 - 14.15	WELLCYCLING Sala 1	HATHA IOGA (45 min) Sala 4	WELLCYCLING Sala 1	PILATES Sala 4	WELLCYCLING Sala 1	
13.30 - 14.15	AQUAGYM Llacuna Termolúdic	WELLCYCLING Sala 1	AQUAGYM Llacuna Termolúdic	WELLCYCLING Sala 1	AQUAGYM Llacuna Termolúdic	18.00 - 19.15
14.00 - 14.45	GAT Sala 2		TRX Sala 2		TONO Sala 2	HATHA IOGA (1h i 15 min) Sala 4
16.30 - 17.15	GAT Sala 1	CORE Sala 1	TONO Sala 1	STRETCHING Sala 4	WELLCYCLING Sala 1	19.30 - 20.45
17.30 - 18.15	CORE INTENSIVE (30 MIN) Sala 2	PILATES Sala 4	HATHA IOGA (1h i 15 min) Sala 4	REFORÇ MUSCULAR Sala 4	TONO Sala 1	HATHA IOGA (1h i 15 min) Sala 4
17.30 - 18.15	WELLCYCLING Sala 1	WELLCYCLING Sala 1	WELLCYCLING Sala 1	ZUMBA Sala 2		
18.15 - 19.00	ZUMBA Sala 2	TRX INTENSIVE (30 MIN) Sala 2	GAT Sala 2	WELLCYCLING Sala 1	MEDITACIÓ (18.00 - 18.45) Sala 4	
18.30 - 19.15		REFORÇ MUSCULAR Sala 4		ZUMBA Sala 2	PILATES Sala 2	
18.30 - 19.15	WELLCYCLING Sala 1	WELLCYCLING Sala 1	WELLCYCLING Sala 1	STRETCHING Sala 4	ZUMBA Sala 1	
19.00 - 20.15	HATHA IOGA (1h i 15 min) Sala 4		HATHA IOGA (1h i 15 min) Sala 4		HATHA IOGA (1h i 15 min) Sala 4	
19.15 - 20.00		HIIT INTENSIVE Sala 2	TONO SLOW Sala 2	WELLCYCLING Sala 1		
19.30 - 20.15	TONO Sala 2	PILATES Sala 4		GAT Sala 2	WELLCYCLING Sala 1	
19.30 - 20.15	WELLCYCLING Sala 1	WELLCYCLING Sala 1	WELLCYCLING Sala 1		TONO Sala 2	
19.45 - 20.30		TRX Sala 2		PILATES Sala 4		
20.30 - 21.15	ZUMBA Sala 2	HATHA IOGA (1h i 15 min) Sala 4	GAT Sala 1	WELLCYCLING Sala 1		
20.30 - 21.15	WELLCYCLING Sala 1	TRAINING CAMP Sala 1	TRX Sala 2	TONO Sala 2		
20.30 - 21.15	HATHA IOGA (1h i 15 min) Sala 4		HATHA IOGA (1h i 15 min) Sala 4		HATHA IOGA (1h i 15 min) Sala 4	

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

Activitat cardiovascular

Activitat de condicionament físic de força

Balls amb coreografia

* Es recomana l'accés a peu per anar a la sala 2

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

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