

HORARI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
07.15- 08.00	WELLCYCLING★ Sala Cycling	PILATES Sala 1	WELLCYCLING★ Sala Cycling	WELLCYCLING★ Sala Cycling	WELLCYCLING★ Sala Cycling	
07.15- 08.00	TONO Gimnàs	TRX Gimnàs	WELLCROSS Gimnàs	TONO SLOW Sala 1		
08.00 - 08.45	REFORÇ MUSCULAR Llacuna CALDEA	WELLCYCLING★ Sala Cycling	TONO Gimnàs	PILATES SURF★ Llacuna CALDEA	CORE Gimnàs	10.15 - 11.15
08.00 - 09.00	AQUAGYM Llacuna CALDEA	AQUAGYM Llacuna CALDEA	AQUAGYM Llacuna CALDEA	AQUAGYM Llacuna CALDEA	AQUAGYM Llacuna CALDEA	WELLCYCLING★ Sala Cycling
09.00 - 10.00	AQUAGYM Llacuna CALDEA	AQUAGYM Llacuna INÚU	AQUAGYM Llacuna CALDEA	AQUAGYM Llacuna INÚU	AQUAGYM Llacuna CALDEA	10.30 - 11.30
09.00 - 09.45				PILATES SURF★ Llacuna CALDEA		TONO Sala 1
09.15 - 10.15	VIRTUALCYCLING Sala Cycling	REFORÇ MUSCULAR Sala 4	VIRTUALCYCLING Sala Cycling	TONO Sala 1	VIRTUALCYCLING Sala Cycling	11.15 - 12.15
09.15 - 10.15	PILATES Sala 1	ZUMBA Sala 1	WELLCROSS Sala 1	HIPOPRESSIUS Sala 4	PILATES Sala 1	WELLCYCLING★ Sala Cycling
10.15 - 11.15	HATA IOGA★ Sala 4	HIPOPRESSIUS Sala 4	PILATES Sala 1	HATA IOGA★ Sala 4	STRETCHING Sala 1	11.30 - 12.30
10.15 - 11.15	TONO Sala 1	GAT Sala 2	TONO Sala 2	ZUMBA Sala 1	TRX Gimnàs	ZUMBA Sala 1
13.15 - 14.15	TONO Sala 1	ZUMBA Sala 1	GAT Sala 1	HIIT (30min) Sala 2	TRX Gimnàs	
13.15- 14.10			HATA IOGA★ Sala 4	REFORÇ MUSCULAR Sala 4	WELLCYCLING★ Sala Cycling	
13.30 - 14.30	WELLCYCLING★ Sala Cycling	WELLCYCLING★ Sala Cycling		WELLCYCLING★ Sala Cycling		
13.30 - 14.30	AQUAGYM Llacuna CALDEA	PILATES Sala 4	AQUAGYM Llacuna CALDEA		AQUAGYM Llacuna CALDEA	
16.30 - 17.15	TRX Gimnàs	CORE (30 min) Gimnàs	PILATES Sala 1	VIRTUALCYCLING★ Sala Cycling		
17.30 - 18.30	AQUAGYM Llacuna CALDEA	ZUMBA Sala 1	TONO SLOW Sala 1	AQUAGYM Llacuna CALDEA	TONO Sala 1	17.30 - 18.30
17.30 - 18.30	WELLCYCLING★ Sala Cycling	REFORÇ MUSCULAR Sala 4	WELLCYCLING★ Sala Cycling	PILATES Sala 4	VIRTUALCYCLING Sala Cycling	HATA IOGA★ Sala 4
18.00 - 19.00	PILATES Sala 4	WELLCYCLING★ Sala Cycling	AQUAGYM Llacuna CALDEA			18.30 - 19.30
18.30 - 19.30	HIIT Sala 2	STRETCHING Sala 1	TONO Sala 1	STRETCHING Sala 4	GAT Sala 1	TRX Gimnàs
18.30 - 19.30	ZUMBA Sala 1	HIPOPRESSIUS Sala 4	ZUMBA Sala 2	TONO SLOW★ Sala 2		VIRTUALCYCLING Sala Cycling
18.30 - 19.30	WELLCYCLING★ Sala Cycling	TRX Gimnàs	PILATES Sala 4	WELLCYCLING★ Sala Cycling	PILATES Sala 2	
19.00 - 20.00		WELLCYCLING★ Sala Cycling	WELLCYCLING★ Sala Cycling			
19.30 - 20.30	TONO Sala 1	GAT Sala 1	ZUMBA Sala 1	WELLCROSS Sala 1	WELLCYCLING★ Sala Cycling	
19.30 - 20.30	TONO SLOW Sala 2	ZUMBA Sala 2	HIIT Sala 2	AEROBICDANCE Sala 2		
19.30 - 20.30	WELLCYCLING★ Sala Cycling		TRX Gimnàs	WELLCYCLING★ Sala Cycling	ZUMBA Sala 1	
19.30 - 21.30	HATA IOGA★ Sala 4	KUNDALINI IOGA(90 min) Sala 4	HATA IOGA★ Sala 4	PILATES Sala 4	HATA IOGA★ Sala 4	
20.00 - 21.00		WELLCYCLING★ Sala Cycling	WELLCYCLING★ Sala Cycling	INICIACIÓ PÀDEL★ Pistes Pàdel		
20.30 - 21.30	BOXA Sala 1		HIPOPRESSIUS Sala 2			
20.30 - 21.30	AEROBICDANCE Sala 2	AQUAGYM Llacuna CALDEA	ZUMBA Sala 1	AQUAGYM Llacuna CALDEA		
20.30 - 21.30	CORE + STRETCHING Gimnàs	TRX Gimnàs	CORE + STRETCHING Gimnàs	WELLCYCLING★ Sala Cycling		
21.00 - 22.00		SEVILLANES Sala 4				

ESCOLA DE PÀDEL PER NENS I ADULTS: INSCRIPCIONS OBERTES

ACTIVITATS DIRIGIDES

fins al 21/07/2019

- AQUA
activitat realitzada dins l'aigua
- COS-MENT
activitat cos i ment
- TONO
activitat de condicionament físic de força
- CARDIO
Activitat cardiovascular
- Pàdel
Activitat de raqueta
- BALLS
Balls amb parella
- COREOGRAFIA
Balls amb coreografia

- SALA 1
planta +1 INÚU
- SALA 2
planta INÚU
- SALA CYCLING
planta +1 INÚU
- SALA 4
planta -1 CALDEA
- GIMNÀS
planta +1 INÚU
- PÀDEL
Exterior. C / Viladomat
- LLACUNA CALDEA
Gran Llacuna Centre Termolòdic (Llacuna Caldea)
- ★ LLACUNA INÚU
Gran Llacuna INÚU
amb reserva de plaça

L'empresa es reserva el dret a fer canvis en la programació de les classes.

