

HORARI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
07.15- 08.00	<b>WELLCYCLING★</b> Sala Cycling	<b>TRX</b> Gimnàs	<b>WELLCYCLING★</b> Sala Cycling	<b>TONO</b> Gimnàs	<b>WELLCYCLING★</b> Sala Cycling	<b>10.15 - 11.15</b> <b>WELLCYCLING★</b> Sala Cycling
08.00 - 09.00	<b>AQUAGYM</b> Llacuna CALDEA	<b>AQUAGYM</b> Llacuna CALDEA	<b>AQUAGYM</b> Llacuna CALDEA	<b>AQUAGYM</b> Llacuna CALDEA	<b>AQUAGYM</b> Llacuna CALDEA	<b>10.30 - 11.30</b> <b>TONO</b> Sala 1
09.00 - 10.00	<b>AQUAGYM</b> Llacuna CALDEA	<b>AQUAGYM</b> Llacuna CALDEA	<b>AQUAGYM</b> Llacuna CALDEA	<b>AQUAGYM</b> Llacuna CALDEA	<b>AQUAGYM</b> Llacuna CALDEA	<b>11.15 - 12.15</b> <b>WELLCYCLING★</b> Sala Cycling
09.15 - 10.15	<b>WELLCROSS</b> Sala 2	<b>REFORÇ MUSCULAR</b> Sala 4		<b>WELLCYCLING★</b> Sala Cycling		<b>11.30 - 12.30</b> <b>WELLCYCLING★</b> Sala Cycling
09.15 - 10.15	<b>PILATES</b> Sala 1	<b>ZUMBA</b> Sala 1	<b>TONO SLOW</b> Sala 1	<b>HIPOPRESSIUS</b> Sala 4	<b>STRETCHING</b> Sala 1	<b>11.30 - 12.30</b> <b>ZUMBA</b> Sala 1
10.15 - 11.15	<b>TONO</b> Sala 1	<b>GAT</b> Sala 1	<b>PILATES</b> Sala 1	<b>ZUMBA</b> Sala 1	<b>GAT</b> Sala 1	
13.15 - 14.15	<b>TONO</b> Sala 1	<b>ZUMBA</b> Sala 1	<b>GAT</b> Sala 1	<b>REFORÇ MUSCULAR</b> Sala 4	<b>TRX</b> Gimnàs	
13.30 - 14.30	<b>WELLCYCLING★</b> Sala Cycling	<b>WELLCYCLING★</b> Sala Cycling	<b>PILATES</b> Sala 4	<b>WELLCYCLING★</b> Sala Cycling	<b>WELLCYCLING★</b> Sala Cycling	
13.30 - 14.30	<b>REFORÇ MUSCULAR</b> Sala 4					
16.30 - 17.15	<b>TRX</b> Gimnàs	<b>CORE (30 min)</b> Gimnàs	<b>PILATES</b> Sala 1	<b>VIRTUALCYCLING★</b> Sala Cycling		
17.30 - 18.30	<b>WELLCYCLING★</b> Sala Cycling	<b>ZUMBA</b> Sala 1	<b>REFORÇ MUSCULAR</b> Sala 4	<b>PILATES</b> Sala 4	<b>TONO</b> Sala 1	<b>18.30 - 19.30</b> <b>TRX</b> Gimnàs
18.30 - 19.30	<b>ZUMBA</b> Sala 1	<b>TONO</b> Sala 1	<b>GAT</b> Sala 1	<b>TONO SLOW</b> Sala 2		<b>18.30 - 19.30</b> <b>TRX</b> Gimnàs
18.30 - 19.30	<b>WELLCYCLING★</b> Sala Cycling	<b>HIPOPRESSIUS</b> Sala 4	<b>WELLCYCLING★</b> Sala Cycling	<b>ZUMBA</b> Sala 2	<b>TONO SLOW</b> Sala 1	<b>18.30 - 19.30</b> <b>VIRTUALCYCLING</b> Sala Cycling
19.30 - 20.30	<b>TONO</b> Sala 1	<b>GAT</b> Sala 1	<b>PILATES</b> Sala 1	<b>WELLCROSS</b> Sala 1	<b>STRETCHING</b> Sala 4	
19.30 - 20.30	<b>WELLCYCLING★</b> Sala Cycling	<b>WELLCYCLING★</b> Sala Cycling	<b>WELLCYCLING★</b> Sala Cycling	<b>WELLCYCLING★</b> Sala Cycling	<b>WELLCYCLING★</b> Sala Cycling	
19.30 - 20.30		<b>ZUMBA</b> Sala 2	<b>TONO SLOW</b> Sala 2	<b>PILATES</b> Sala 2		
19.30 - 21.30	<b>HATA IOGA★</b> Sala 4	<b>KUNDALINI IOGA</b> Sala 4		<b>HATA IOGA★</b> Sala 4		
20.30 - 21.30	<b>CORE + STRETCHING</b> Gimnàs	<b>WELLCYCLING★</b> Sala Cycling	<b>ZUMBA</b> Sala 1	<b>BALLS LLATINS</b> Sala 1		

**AQUA**  
activitat realitzada dins l'aigua

**TONO**  
activitat de condicionament físic de força

**Pàdel**  
Activitat de raqueta

**COREOGRAFIA**  
Balls amb coreografia

**COS-MENT**  
activitat cos i ment

**CARDIO**  
Activitat cardiovascular

**BALLS**  
Balls amb parella

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

## ACTIVITATS DIRIGIDES

fins al 08/09/2019

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 Termolúdic (Llacuna Caldea)

LLACUNA INÚU  
Gran Llacuna INÚU

★ Amb reserva de plaça de les classes.

caldea 

ESCOLA DE PÀDEL PER NENS I ADULTS: INSCRIPCIONS OBERTES