

ACTIVITATS DIRIGIDES

del 15/10 fins al 22/12/2019

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 Sala 1	TRX Gimnàs	WELLCROSS Sala 1	REFORÇ MUSCULAR Sala 1		
08.00 - 08.45		WELLCYCLING★ Sala Cycling	TONO Sala 2	GAT Sala 1		10.15 - 11.15
08.00 - 08.45	REFORÇ MUSCULAR Sala 1		FIT SURF★ Llacuna CALDEA	PILATES SURF★ Llacuna CALDEA	CORE Sala 1	WELLCYCLING★ Sala Cycling
08.00 - 09.00	AQUAGYM Llacuna CALDEA	AQUAGYM Llacuna CALDEA	AQUAGYM Llacuna CALDEA	AQUAGYM Llacuna CALDEA	AQUAGYM Llacuna CALDEA	10.30 - 11.30
09.00 - 10.00	AQUAGYM Llacuna CALDEA	AQUAGYM Llacuna INÚU	AQUAGYM Llacuna CALDEA	AQUAGYM Llacuna INÚU	AQUAGYM Llacuna CALDEA	TONO Sala 1
09.00 - 09.45			FIT SURF★ Llacuna CALDEA	PILATES SURF★ Llacuna CALDEA		11.15 - 12.15
09.00 - 09.45	WELLCYCLING★ Sala Cycling	WELLCYCLING★ Sala Cycling				WELLCYCLING★ Sala Cycling
09.15 - 10.15		REFORÇ MUSCULAR Sala 1	VIRTUALCYCLING Sala Cycling	TONO Sala 1	WELLCYCLING★ Sala Cycling	11.30 - 12.30
09.15 - 10.15	PILATES Sala 1	ZUMBA Sala 2	WELLCROSS Sala 1	HIPOPRESSIUS Sala 2	PILATES Sala 1	ZUMBA Sala 1
09.15 - 11.15	HATA IOGA★ Sala 4		GAT Sala 2	HATA IOGA★ Sala 4		
10.15 - 11.15		HIPOPRESSIUS Sala 4	PILATES Sala 1		STRETCHING Sala 1	
10.15 - 11.15	TONO Sala 1	GAT Sala 1	TONO Sala 2	ZUMBA Sala 1	TRX Gimnàs	
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		
13.30 - 14.30	GAT Sala 2		PILATES Sala 4		INICIACIÓ PÀDEL★ Pistes Pàdel	
13.30 - 14.30	WELLCYCLING★ Sala Cycling	WELLCYCLING★ Sala Cycling	WELLCYCLING★ Sala Cycling	WELLCYCLING★ Sala Cycling	WELLCYCLING★ Sala Cycling	
13.30 - 14.30	AQUAGYM Llacuna CALDEA		AQUAGYM Llacuna CALDEA	BOXA Sala 1	AQUAGYM Llacuna CALDEA	
16.30 - 17.15	TRX Gimnàs	CORE (30 min) Gimnàs	PILATES Sala 1	WELLCYCLING★ Sala Cycling		
17.30 - 18.30	AQUAGYM Llacuna CALDEA	ZUMBA Sala 1	TONO SLOW Sala 1	AQUAGYM Llacuna CALDEA	TONO Sala 1	18.30 - 19.30
17.30 - 18.30	WELLCYCLING★ Sala Cycling	REFORÇ MUSCULAR Sala 4	WELLCYCLING★ Sala Cycling	PILATES Sala 4	VIRTUALCYCLING Sala Cycling	TRX Gimnàs
18.00 - 19.00	PILATES Sala 4	WELLCYCLING★ Sala Cycling	AQUAGYM Llacuna CALDEA	WELLCROSS Sala 1		VIRTUALCYCLING Sala Cycling
18.30 - 19.30	HIIT Sala 2	WELLCROSS Sala 2	TONO Sala 1	STRETCHING Sala 4	GAT Sala 1	19.00 - 20.30
18.30 - 19.30	ZUMBA Sala 1	PILATES Sala 4	ZUMBA Sala 2	TONO SLOW Sala 2	MEDITACIÓ★ Sala 4	KUNDALINI IOGA Sala 4
18.30 - 19.30	WELLCYCLING★ Sala Cycling	ZUMBA Sala 1	HIPOPRESSIUS Sala 4	WELLCYCLING★ Sala Cycling		
19.00 - 20.00	TRX Gimnàs	WELLCYCLING★ Sala Cycling	WELLCYCLING★ Sala Cycling			
19.30 - 20.30	TONO Sala 1	GAT Sala 1	PILATES Sala 2	PUNCH Sala 1	WELLCYCLING★ Sala Cycling	
19.30 - 20.30	TONO SLOW Sala 2	ZUMBA Sala 2	TONO Sala 1	AEROBICDANCE Sala 2	INICIACIÓ PÀDEL★ Pistes Pàdel	
19.30 - 20.30	WELLCYCLING★ Sala Cycling		TRX Gimnàs	WELLCYCLING★ Sala Cycling	ZUMBA Sala 1	
19.30 - 20.30				PILATES Sala 4		
19.30 - 21.30	HATA IOGA★ Sala 4	KUNDALINI IOGA(90 min) Sala 4	HATA IOGA★ 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	TONO Sala 2	PILATES Sala 2	TONO Sala 2		
20.30 - 21.30	WELLCYCLING★ Sala Cycling	AQUAGYM Llacuna CALDEA	ZUMBA Sala 1	AQUAGYM Llacuna CALDEA		
20.30 - 21.30	CORE + STRETCHING Gimnàs	TRX Gimnàs	CORE + STRETCHING Gimnàs	WELLCYCLING★ Sala Cycling		
20.30 - 21.30	AEROBICDANCE Sala 2			SEVILLANES Sala 4		
20.30 - 22.00		FIGURES - BALLS LLATINS Sala 1		FIGURES - BALLS LLATINS Sala 1		

- 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
- BALL
Balls aeròbics

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

* classes amb reserva de plaça

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