

ACTIVITATS DIRIGIDES

del 23 /12 fins al 29/12

HORARI	DILLUNS 23	DIMARTS 24	DIMECRES 25	DIJOUS 26	DIVENDRES 27	DISSABTE 28
07.15 - 08.00	WELLCYCLING★ Sala Cycling	TRX Gimnàs	NADAL (centre tancat)	SANT ESTEVE (obrim de 10 a 23 h)	WELLCYCLING★ Sala Cycling	10.15 - 11.15 TONO Sala 1
08.00 - 08.45	REFORÇ MUSCULAR Sala 1	WELLCYCLING★ Sala Cycling			CORE Sala 1	
08.00 - 09.00	AQUAGYM Llacuna CALDEA	AQUAGYM Llacuna CALDEA			AQUAGYM Llacuna CALDEA	
09.00 - 10.00	AQUAGYM Llacuna CALDEA	AQUAGYM Llacuna INÚU			AQUAGYM Llacuna CALDEA	
09.15 - 10.15	PILATES Sala 1	ZUMBA Sala 2			WELLCYCLING★ Sala Cycling	
10.15 - 11.15	TONO Sala 1	GAT Sala 1			PILATES Sala 1	
13.15 - 14.15	TONO Sala 1	ZUMBA Sala 1			TRX Gimnàs	
13.30 - 14.30	WELLCYCLING★ Sala Cycling	WELLCYCLING★ Sala Cycling			WELLCYCLING★ Sala Cycling	
16.30 - 17.15	TRX Gimnàs	CORE (30 min) Gimnàs				
17.30 - 18.30		ZUMBA Sala 1				
18.00 - 19.00	PILATES Sala 4	GAT Sala 2				
18.30 - 19.30	ZUMBA Sala 1		VIRTUALCYCLING Sala Cycling			
18.30 - 19.30	WELLCYCLING★ Sala Cycling	ZUMBA Sala 1	GAT Sala 1			
19.00 - 20.00		WELLCYCLING★ Sala Cycling				
19.30 - 20.30	TONO Sala 1	NIT DE NADAL (tanquem a les 20:30h)		WELLCYCLING★ Sala Cycling		
19.30 - 20.30	WELLCYCLING★ Sala Cycling			ZUMBA Sala 1		
19.30 - 21.30	HATA IOGA★ Sala 4			HATA IOGA★ Sala 4		
20.30 - 21.30	WELLCYCLING★ Sala Cycling					

- 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

classes amb reserva de plaça

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

del 30 /12 fins al 5/1

HORARI	DILLUNS 30	DIMARTS 31	DIMECRES 1	DIJOUS 2	DIVENDRES 3	DISSABTE 4
07.15 - 08.00	WELLCYCLING★ Sala Cycling	TRX Gimnàs	NOU ANY (obrim de 10 a 23 h)	WELLCYCLING★ Sala Cycling	WELLCYCLING★ Sala Cycling	10.15 - 11.15 TONO Sala 1
08.00 - 08.45	REFORÇ MUSCULAR Sala 1	WELLCYCLING★ Sala Cycling		GAT Sala 1	CORE Sala 1	
08.00 - 09.00	AQUAGYM Llacuna CALDEA	AQUAGYM Llacuna CALDEA		AQUAGYM Llacuna CALDEA	AQUAGYM Llacuna CALDEA	
09.00 - 10.00	AQUAGYM Llacuna CALDEA	AQUAGYM Llacuna INÚU		AQUAGYM Llacuna INÚU	AQUAGYM Llacuna CALDEA	
09.15 - 10.15	PILATES Sala 1	ZUMBA Sala 2		TONO Sala 1	WELLCYCLING★ Sala Cycling	
10.15 - 11.15	TONO Sala 1	GAT Sala 1		ZUMBA Sala 1	PILATES Sala 1	
13.15 - 14.15	TONO Sala 1	ZUMBA Sala 1		REFORÇ MUSCULAR sala 2	TRX Gimnàs	
13.30 - 14.30	WELLCYCLING★ Sala Cycling	WELLCYCLING★ Sala Cycling		WELLCYCLING★ Sala Cycling	WELLCYCLING★ Sala Cycling	
16.30 - 17.15	TRX Gimnàs	CORE (30 min) Gimnàs		WELLCYCLING★ Sala Cycling		
17.30 - 18.30		ZUMBA Sala 1		PILATES Sala 2		
18.00 - 19.00	PILATES Sala 4			VIRTUALCYCLING Sala Cycling		
18.30 - 19.30	ZUMBA Sala 1	GAT Sala 2	TONO SLOW Sala 2	GAT Sala 1		
18.30 - 19.30	WELLCYCLING★ Sala Cycling	ZUMBA Sala 1				
19.00 - 20.00		WELLCYCLING★ Sala Cycling				
19.30 - 20.30	TONO Sala 1	NIT CAP D'ANY (tanquem a les 20.30 h)	WELLCROSS Sala 1			
19.30 - 20.30	WELLCYCLING★ Sala Cycling		WELLCYCLING★ Sala Cycling	WELLCYCLING★ Sala Cycling		
19.30 - 21.30	HATA IOGA★ Sala 4		PILATES Sala 4	ZUMBA Sala 1		
20.30 - 21.30	WELLCYCLING★ Sala Cycling		WELLCYCLING★ Sala Cycling	HATA IOGA★ Sala 4		

SALA 1

planta +1 INÚU

SALA CYCLING

planta +1 INÚU

GIMNÀS

planta +1 INÚU

LLACUNA CALDEA

Gran Llacuna Centre Termolúdic (Llacuna Caldea)

SALA 2

planta INÚU

SALA 4

planta -1 CALDEA

PÀDEL

Exterior. C / Viladomat

LLACUNA INÚU

Gran Llacuna INÚU