

ACTIVITATS DIRIGIDES

del 07/01 fins al 03/05/2019

HORARI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
07.15 - 08.00	WELLCYCLING★ Sala Cycling	TRX Gimnàs	WELLCYCLING★ Sala Cycling	WELLCYCLING★ Sala Cycling	WELLCYCLING★ Sala Cycling	
07.15 - 08.00	TONO Sala 1	PILATES Sala 1	WELLCROSS Sala 1	REFORÇ MUSCULAR Sala 1		
08.00 - 08.45	REFORÇ MUSCULAR Sala 1	WELLCYCLING★ Sala Cycling	TONO Sala 2	GAT Sala 1	CORE Sala 1	10.15 - 11.15
08.00 - 08.45		FIT SURF★ Llacuna CALDEA		PILATES SURF★ Llacuna CALDEA		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
09.15 - 10.15	BALLET FIT Sala 2	WELLCYCLING★ Sala Cycling	WELLCYCLING★ Sala Cycling	HIPOPRESSIUS Sala 2	WELLCYCLING★ Sala Cycling	WELLCYCLING★ Sala Cycling
09.15 - 10.15	PILATES Sala 1	ZUMBA Sala 1	REFORÇ MUSCULAR Sala 1	TONO Sala 1	PILATES Sala 1	11.30 - 12.30
09.15 - 10.15	HATHA IOGA★ Sala 4 (120 min)	WELLCROSS Sala 2	GAT Sala 2	HATHA IOGA★ Sala 4 (120 min)	STRONG BY ZUMBA Sala 2 (45 min)	ZUMBA Sala 1
10.15 - 11.15	WELLCYCLING★ Sala Cycling	HIPOPRESSIUS Sala 4	TONO Sala 2	WELLCROSS Sala 2	TRX Gimnàs	
10.15 - 11.15	TONO Sala 1	GAT Sala 1	PILATES Sala 1	ZUMBA Sala 1	STRETCHING Sala 1	
13.15 - 14.15	TONO Sala 1	ZUMBA Sala 1	GAT Sala 1	HIIT Sala 2 (45 min)	TRX Gimnàs	
13.15 - 14.10		HATHA IOGA★ Sala 4		REFORÇ MUSCULAR Sala 4		
13.30 - 14.15	PILATES Sala 4		BALLET FIT Sala 4		STRETCHING Sala 1	
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					
16.30 - 17.15	TONO Sala 1	CORE (30 min) Sala 1	PILATES Sala 1	WELLCYCLING★ Sala Cycling		
17.30 - 18.30	TONO SLOW Sala 1	ZUMBA Sala 1	STRONG BY ZUMBA Sala 2 (45 min)		TONO Sala 1	18.30 - 19.30
17.30 - 18.30	WELLCYCLING★ Sala Cycling	REFORÇ MUSCULAR Sala 4	WELLCYCLING★ Sala Cycling	PILATES Sala 4	AQUAGYM Llacuna CALDEA	TRX Gimnàs
18.00 - 19.00	PILATES Sala 4	WELLCYCLING★ Sala Cycling	AQUAGYM Llacuna CALDEA		VIRTUALCYCLING Sala Cycling	VIRTUALCYCLING Sala Cycling
18.30 - 19.30	GAT Sala 2	WELLCROSS Sala 2	BALLET FIT Sala 2	TONO SLOW Sala 2	PILATES Sala 2	
18.30 - 19.30	WELLCYCLING★ Sala Cycling	PILATES Sala 4	HIPOPRESSIUS Sala 4	STRETCHING Sala 4	MEDITACIÓ★ Sala 4	19.00 - 21.00
18.30 - 19.30	ZUMBA Sala 1	ZUMBA Sala 1	TONO Sala 1	WELLCYCLING★ Sala Cycling	GAT Sala 1	HATHA IOGA★ Sala 4
19.00 - 20.00		WELLCYCLING★ Sala Cycling	WELLCYCLING★ Sala Cycling			
19.30 - 20.30	TONO Sala 1	GAT Sala 1	TONO Sala 1	PUNCH Sala 1	ZUMBA Sala 1	
19.30 - 20.30	BALLET FIT Sala 2		ZUMBA Sala 2	STRONG BY ZUMBA Sala 2 (45 min)		
19.30 - 20.30	WELLCYCLING★ Sala Cycling	TRAIL TRAINING Outdoor	TRX Gimnàs	WELLCYCLING★ Sala Cycling	WELLCYCLING★ Sala Cycling	
19.30 - 20.30			AQUAGYM Llacuna CALDEA	PILATES Sala 4		
19.30 - 21.30	HATHA IOGA★ Sala 4	KUNDALINI IOGA(90 min) Sala 4	HATHA IOGA★ Sala 4		HATHA IOGA★ Sala 4	
20.00 - 21.00		WELLCYCLING★ Sala Cycling	WELLCYCLING★ Sala Cycling			
20.30 - 21.30	BOXA Sala 1	ZUMBA Sala 1	PILATES Sala 1	TONO SLOW Sala 1		
20.30 - 21.30	WELLCYCLING★ Sala Cycling			WELLCYCLING★ Sala Cycling		
20.30 - 21.30	CORE + STRETCHING Gimnàs	TRX Gimnàs	CORE + STRETCHING Gimnàs			
20.30 - 21.30	TONO Sala 2	FISIC PÀDEL★ Pistes Pàdel	INICIACIÓ - BALLS LLATINS Sala 2	INICIACIÓ PÀDEL★ Pistes Pàdel		
20.30 - 22.00		FIGURES - BALLS LLATINS Sala 2		FIGURES - BALLS LLATINS Sala 1	SEVILLANES Sala 1	

- AQUA
activitat realitzada dins l'aigua
- COS-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.

caldea 

ESCOLA DE PÀDEL PER NENS I ADULTS: INSCRIPCIONS OBERTES