

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>WELLCYCLING★</b> Sala Cycling	<b>WELLCYCLING★</b> Sala Cycling	
07.15 - 08.00	<b>TONO</b> Sala 1	<b>PILATES</b> Sala 1	<b>WELLCROSS</b> Sala 1	<b>REFORÇ MUSCULAR</b> Sala 1		
08.00 - 08.45	<b>REFORÇ MUSCULAR</b> Sala 1	<b>WELLCYCLING★</b> Sala Cycling	<b>PILATES</b> Sala 1	<b>GAT</b> Sala 1	<b>CORE</b> Sala 1	10.15 - 11.15
08.00 - 08.45		<b>FIT SURF★</b> Llacuna CALDEA		<b>PILATES SURF★</b> Llacuna CALDEA		<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	10.30 - 11.30
09.00 - 10.00	<b>AQUAGYM</b> Llacuna CALDEA	<b>AQUAGYM</b> Llacuna INÚU	<b>AQUAGYM</b> Llacuna CALDEA	<b>AQUAGYM</b> Llacuna INÚU	<b>AQUAGYM</b> Llacuna CALDEA	<b>TONO</b> Sala 1
09.00 - 09.45		<b>FIT SURF★</b> Llacuna CALDEA		<b>PILATES SURF★</b> Llacuna CALDEA		11.15 - 12.15
09.15 - 10.15	<b>BALLET FIT</b> Sala 2	<b>WELLCYCLING★</b> Sala Cycling	<b>WELLCYCLING★</b> Sala Cycling	<b>HIPOPRESSIUS</b> Sala 2	<b>WELLCYCLING★</b> Sala Cycling	<b>WELLCYCLING★</b> Sala Cycling
09.15 - 10.15	<b>PILATES</b> Sala 1	<b>ZUMBA</b> Sala 1	<b>REFORÇ MUSCULAR</b> Sala 1	<b>TONO</b> Sala 1	<b>PILATES</b> Sala 1	11.30 - 12.30
09.15 - 10.15	<b>HATHA IOGA★</b> Sala 4 (120 min)	<b>WELLCROSS</b> Sala 4	<b>GAT</b> Sala 2	<b>HATHA IOGA★</b> Sala 4 (120 min)	<b>STRONG BY ZUMBA</b> Sala 2 (45 min)	<b>ZUMBA</b> Sala 1
10.15 - 11.15	<b>WELLCYCLING★</b> Sala Cycling	<b>HIPOPRESSIUS</b> Sala 4	<b>TONO</b> Sala 2	<b>WELLCROSS</b> Sala 2	<b>TRX</b> Gimnàs	
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>STRETCHING</b> Sala 1	
13.15 - 14.15	<b>TONO</b> Sala 1	<b>ZUMBA</b> Sala 1	<b>GAT</b> Sala 1	<b>HIIT</b> Sala 2 (45 min)	<b>TRX</b> Gimnàs	
13.15 - 14.10		<b>HATHA IOGA★</b> Sala 4	<b>TAITXI</b> Sala 2	<b>REFORÇ MUSCULAR</b> Sala 4		
13.30 - 14.15	<b>PILATES</b> Sala 4		<b>BALLET FIT</b> Sala 4		<b>STRETCHING</b> Sala 1	
13.30 - 14.30	<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	
13.30 - 14.30	<b>AQUAGYM</b> Llacuna CALDEA		<b>AQUAGYM</b> Llacuna CALDEA	<b>BOXA</b> Sala 1	<b>AQUAGYM</b> Llacuna CALDEA	
16.30 - 17.15	<b>TRX</b> Gimnàs					
16.30 - 17.15	<b>TONO</b> Sala 1	<b>CORE (30 min)</b> Sala 1	<b>PILATES</b> Sala 1	<b>WELLCYCLING★</b> Sala Cycling		
17.30 - 18.30	<b>TONO SLOW</b> Sala 1	<b>ZUMBA</b> Sala 1	<b>STRONG BY ZUMBA</b> Sala 2 (45 min)		<b>TONO</b> Sala 1	18.30 - 19.30
17.30 - 18.30	<b>WELLCYCLING★</b> Sala Cycling	<b>REFORÇ MUSCULAR</b> Sala 4	<b>WELLCYCLING★</b> Sala Cycling	<b>PILATES</b> Sala 4	<b>AQUAGYM</b> Llacuna CALDEA	<b>TRX</b> Gimnàs
18.00 - 19.00	<b>PILATES</b> Sala 4	<b>WELLCYCLING★</b> Sala Cycling	<b>AQUAGYM</b> Llacuna CALDEA		<b>VIRTUALCYCLING</b> Sala Cycling	<b>VIRTUALCYCLING</b> Sala Cycling
18.30 - 19.30	<b>GAT</b> Sala 2	<b>WELLCROSS</b> Sala 2	<b>BALLET FIT</b> Sala 2	<b>TONO SLOW</b> Sala 2	<b>PILATES</b> Sala 2	
18.30 - 19.30	<b>WELLCYCLING★</b> Sala Cycling	<b>PILATES</b> Sala 4	<b>HIPOPRESSIUS</b> Sala 4	<b>STRETCHING</b> Sala 4	<b>MEDITACIÓ★</b> Sala 4	19.00 - 21:00
18.30 - 19.30	<b>ZUMBA</b> Sala 1	<b>ZUMBA</b> Sala 1	<b>TONO</b> Sala 1	<b>WELLCYCLING★</b> Sala Cycling	<b>GAT</b> Sala 1	<b>HATHA IOGA★</b> Sala 4
19.00 - 20.00		<b>WELLCYCLING★</b> Sala Cycling	<b>WELLCYCLING★</b> Sala Cycling			
19.30 - 20.30	<b>TONO</b> Sala 1	<b>GAT</b> Sala 1	<b>TONO</b> Sala 1	<b>PUNCH</b> Sala 1	<b>ZUMBA</b> Sala 1	
19.30 - 20.30	<b>BALLET FIT</b> Sala 2		<b>ZUMBA</b> Sala 2	<b>STRONG BY ZUMBA</b> Sala 2 (45 min)		
19.30 - 20.30	<b>WELLCYCLING★</b> Sala Cycling	<b>TRAIL TRAINING</b> Outdoor	<b>TRX</b> Gimnàs	<b>WELLCYCLING★</b> Sala Cycling	<b>WELLCYCLING★</b> Sala Cycling	
19.30 - 20.30			<b>AQUAGYM</b> Llacuna CALDEA	<b>PILATES</b> Sala 4		
19.30 - 21.30	<b>HATHA IOGA★</b> Sala 4	<b>KUNDALINI IOGA(90 min)</b> Sala 4	<b>HATHA IOGA★</b> Sala 4		<b>HATHA IOGA★</b> Sala 4	
20.00 - 21.00		<b>WELLCYCLING★</b> Sala Cycling	<b>WELLCYCLING★</b> Sala Cycling			
20.30 - 21.30	<b>BOXA</b> Sala 1	<b>ZUMBA</b> Sala 1	<b>PILATES</b> Sala 1	<b>TONO SLOW</b> Sala 2		
20.30 - 21.30	<b>WELLCYCLING★</b> Sala Cycling			<b>WELLCYCLING★</b> Sala Cycling		
20.30 - 21.30	<b>CORE + STRETCHING</b> Gimnàs	<b>TRX</b> Gimnàs	<b>CORE + STRETCHING</b> Gimnàs			
20.30 - 21.30	<b>TONO</b> Sala 2	<b>FÍSIC PÀDEL★</b> Pistes Pàdel	<b>INICIACIÓ - BALLS LLATINS</b> Sala 2	<b>INICIACIÓ PÀDEL★</b> Pistes Pàdel		
20.30 - 22.00		<b>FIGURES - BALLS LLATINS</b> Sala 2		<b>FIGURES - BALLS LLATINS</b> Sala 1	<b>SEVILLANES</b> Sala 1	

# ACTIVITATS DIRIGIDES

del 27/01 fins al 03/05/2020

- 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.



ESCOLA DE PÀDEL PER NENS I ADULTS: INSCRIPCIONS OBERTES