

ACTIVITATS DIRIGIDES ·

A PARTIR DEL 9 DE SETEMBRE



LA RESERVA PRÈVIA ÉS OBLIGATÒRIA PER A TOTES LES ACTIVITATS

HORARI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
07.15 - 08.00	WELLCYCLING Sala Cycling	HIIT Terrassa / sala 1*	WELLCYCLING Sala Cycling	WELLCYCLING Sala Cycling	WELLCYCLING Sala Cycling	
07.15 - 08.00	TONO Terrassa / sala 1*	PILATES sala 4	TRAINING CAMP Terrassa / sala 1*	REFORÇ MUSCULAR Sala 4*		
08.00 - 08.45	AQUAGYM Llacuna Caldea	AQUAGYM Llacuna Caldea	AQUAGYM Llacuna Caldea	AQUAGYM Llacuna Caldea	AQUAGYM Llacuna Caldea	
08.15 - 09.00	REFORÇ MUSCULAR Sala 4*	CORE Sala 2	HIIT Terrassa / sala 1*	PILATES Sala 4		
08.30 - 09.15	TONO Terrassa / sala 1*	WELLCYCLING Sala Cycling	PILATES sala 4	TRAINING CAMP Sala 1	GAT Sala 2	10.15 - 11.00 TONO Terrassa / Sala 1*
09.00 - 09.45	AQUAGYM Llacuna Caldea	AQUAGYM Llacuna Caldea	AQUAGYM Llacuna Caldea	AQUAGYM Llacuna Caldea	AQUAGYM Llacuna Caldea	10.30 - 11.15
09.15 - 10.00	BALLETFIT Sala 2	PILATES sala 4*	WELLCYCLING Sala Cycling	HATHA IOGA (1h i 15 min) Sala 4	TONO Terrassa / sala 1*	WELLCYCLING Sala Cycling
09.15 - 10.00	AQUAGYM Llacuna Caldea	AQUAGYM Llacuna Caldea	AQUAGYM Llacuna Caldea	AQUAGYM Llacuna Caldea	AQUAGYM Llacuna Caldea	11.30 - 12.15 ZUMBA Terrassa / sala 1*
09.30 - 10.15	WELLCYCLING Sala Cycling	ZUMBA Sala 2	CORE Terrassa / sala 1*	HIIT Terrassa / sala 1*	HIPOPRESSIUS Sala 4	11.45 - 12.30
10.15 - 11.00	PILATES Sala 4	GAT Terrassa / sala 1*	HATHA IOGA (1h i 15 min) Sala 4	ZUMBA Sala 2	CORE Terrassa / sala 1*	WELLCYCLING Sala Cycling
10.15 - 11.00	HIIT Terrassa / sala 1*	WELLCYCLING Sala Cycling	TONO Sala 2	HIPOPRESSIUS Sala 1	STRETCHING Sala 2	
11.15 - 12.00	PILATES★ Sala 4	TONO SLOW★ Sala 1	REFORÇ MUSCULAR★ Sala 1	CORE★ Sala 1	HATHA IOGA★ (1h i 15 min) Sala 4	
13.15 - 14.00	TONO Terrassa / sala 1*	ZUMBA Terrassa / sala 1*	GAT Terrassa / sala 1*	HIIT Terrassa / sala 1*	STRETCHING Sala 4	
13.30 - 14.15	WELLCYCLING Sala Cycling	HATHA IOGA (1h i 15 min) Sala 4	WELLCYCLING Sala Cycling	PILATES Sala 4	WELLCYCLING Sala Cycling	
13.30 - 14.15	AQUAGYM Llacuna Caldea	WELLCYCLING Sala Cycling	AQUAGYM Llacuna Caldea	WELLCYCLING Sala Cycling	AQUAGYM Llacuna Caldea	17.00 - 17.45 VIRTUALCYCLING Sala Cycling
16.30 - 17.15	HIIT Terrassa / sala 1*	CORE Terrassa / sala 1*	TONO Terrassa / sala 1*	STRETCHING Sala 4	WELLCYCLING Sala Cycling	18.00 - 18.45
17.30 - 18.15	TRAINING CAMP Terrassa / sala 1*	PILATES Sala 4	HATHA IOGA (1h i 15 min) Sala 4	REFORÇ MUSCULAR sala 4*	TONO Terrassa / sala 1*	HATHA IOGA (1h i 15 min) sala 4
17.30 - 18.15	WELLCYCLING Sala Cycling	WELLCYCLING Sala Cycling	WELLCYCLING Sala Cycling	ZUMBA Sala 1	AQUAGYM Llacuna Caldea	
18.00 - 18.30	GAT INTENSIVE Sala 2	HIIT INTENSIVE Sala 2	CORE INTENSIVE Sala 2	TONO INTENSIVE Sala 2		
18.15 - 19.00	AQUAGYM Llacuna Caldea	TRAINING CAMP Sala 1	AQUAGYM Llacuna Caldea	WELLCYCLING Sala Cycling	MEDITACIÓ Sala 4	
18.30 - 19.15	ZUMBA Sala 1	REFORÇ MUSCULAR Sala 4	STRONG NATION sala 1*	CORE Terrassa / sala 1*	PILATES Sala 2	
18.30 - 19.15	WELLCYCLING Sala Cycling	WELLCYCLING Sala Cycling	WELLCYCLING Sala Cycling	STRETCHING Sala 4	ZUMBA Sala 1	
18.45 - 19.15	STRONG NATION Sala 2	GAT INTENSIVE Sala 2	TONO INTENSIVE Sala 2	HIIT INTENSIVE Sala 2		
19.00 - 20.15	HATHA IOGA (1h i 15 min) sala 4		HATHA IOGA (1h i 15 min) Sala 4			
19.15 - 20.00		AQUAGYM Llacuna Caldea		WELLCYCLING Sala Cycling	WELLCYCLING Sala Cycling	
19.30 - 20.15	TONO Terrassa / sala 1*	KUNDALINI IOGA (1h i 15 min) Sala 4	TONO SLOW Terrassa / sala 1*	AQUAGYM Llacuna Caldea	GAT (45 min) Terrassa / sala 1*	
19.30 - 20.00	HIIT INTENSIVE Sala 2	TONO INTENSIVE Sala 2	CORE INTENSIVE Sala 2	STRONG NATION Sala 2		
19.30 - 20.15	WELLCYCLING Sala Cycling	BALLETFIT Sala 1	AQUAGYM Llacuna Caldea	TRAINING CAMP sala 1*	HATHA IOGA (1h i 15 min) Sala 4	
19.45 - 20.30	AQUAGYM Llacuna Caldea	WELLCYCLING Sala Cycling	WELLCYCLING Sala Cycling	PILATES Sala 4		
20.15 - 21.00	BALLETFIT Sala 2		ZUMBA Sala 2	WELLCYCLING Sala Cycling	VIRTUALCYCLING Sala Cycling	
20.30 - 21.15	WELLCYCLING Sala Cycling	BALLS LLATINS Sala 1	SEVILLANES Sala 1	BALLS LLATINS Sala 1		
20.30 - 21.15	HATHA IOGA (1h i 15 min) Sala 4	GAT Sala 2	HATHA IOGA (1h i 15 min) Sala 4	CORE Sala 2		

- Activitat de condicionament físic de força
- Balls amb coreografia
- Activitat cardiovascular
- Activitat cos i ment
- Activitat d'alta intensitat i impacte
- Treball global del cos, coordinació i postura
- Activitat aquàtica
- Classe de 30 min d'alta intensitat
- * Es recomana l'accés a peu per anar a la sala 2

Les activitats marcades amb ★ són exclusives per a persones vulnerables

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