

ACTIVITATS DIRIGIDES ·

A PARTIR DEL 6 DE JULIOL



LA RESERVA PRÈVIA ÉS OBLIGATÒRIA PER A TOTES LES ACTIVITATS

HORARI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
07.15 - 08.00	WELLCYCLING Sala Cycling	TONO Pista pàdel / sala 1*	WELLCYCLING Sala Cycling	CORE Terrassa / sala 1*	WELLCYCLING Sala Cycling	
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 Pista pàdel / sala 4*	CORE Pista pàdel / sala 2*	HIIT Terrassa / sala 1*	TONO Terrassa / sala 1*	PILATES sala 4	
08.30 - 09.15	TONO Terrassa / sala 1*	WELLCYCLING Sala Cycling	TONO SLOW Pista pàdel / sala 4*	GAT Terrassa / sala 1*	CORE Terrassa / sala 1*	10.15 - 11.00
09.00 - 09.45	AQUAGYM Llacuna Caldea	AQUAGYM Llacuna Caldea	AQUAGYM Llacuna Caldea	AQUAGYM Llacuna Caldea	AQUAGYM Llacuna Caldea	TONO Terrassa / Sala 1*
09.15 - 10.00	BALLET FIT sala 2*	PILATES sala 4*	WELLCYCLING Sala Cycling	TAI TXÍ Pista de pàdel / sala 4*	WELLCYCLING Sala Cycling	10.30 - 11.15
09.30 - 10.15	WELLCYCLING Sala Cycling	HIIT Outdoor / sala 1*	GAT sala 1	WELLCYCLING Sala Cycling	HATHA IOGA (1h i 15 min) sala 4	11.30 - 12.15
10.15 - 11.00	PILATES sala 1*	WELLCYCLING Sala Cycling	TONO Terrassa / sala 2*	ZUMBA Terrassa / sala 2*	GAT Terrassa / sala 1*	ZUMBA Terrassa / sala 1*
11.15 - 12.00	PILATES★ Pista pàdel	TONO SLOW★ Pista pàdel	REFORÇ MUSCULAR★ Pista pàdel	CORE★ Pista pàdel	HATHA IOGA★ (1h i 15 min) sala 4	11.45 - 12.30
13.15 - 14.00	TONO Pista pàdel/ sala 1*	GAT Terrassa/ sala 1*	ZUMBA Terrassa / sala 1*	HIIT Pista pàdel / 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	
16.30 - 17.15	HIIT Pista pàdel / sala 1*	WELLCYCLING Sala Cycling	FUNCIONAL Terrassa / sala 1*	TONO Pista pàdel / sala 1*	STRETCHING sala 4	17.00 - 17.45
17.30 - 18.15	FUNCIONAL Terrassa / sala 4*	GAT Terrassa / sala 4*	WELLCYCLING Sala Cycling	PILATES sala 4	TONO Pista pàdel / sala 1*	VIRTUALCYCLING Sala Cycling
18.15 - 19.00	WELLCYCLING Sala Cycling	TONO Sala 1	STRONG BY ZUMBA Outdoor / sala 1*	CORE Terrassa / sala 1*		18.00 - 18.45
18.30 - 19.15	AQUAGYM Llacuna Caldea	TRAIL TRAINING Outdoor		AQUAGYM Llacuna Caldea		HATHA IOGA (1h i 15 min) sala 4
18.30 - 19.15	TONO Terrassa / sala 1*	CIRCUIT TRAINING Terrassa / sala 4*	TAI TXÍ Parc / sala 4*	WELLCYCLING Sala Cycling	PILATES sala 1	
18.45 - 19.30	STRONG BY ZUMBA Outdoor / sala 2*	WELLCYCLING Sala Cycling	TONO SLOW Terrassa / sala 2*	STRETCHING sala 4	GAT Terrassa / sala 2*	
19.15 - 20.00	HATHA IOGA (1h i 15 min) sala 4	TONO SLOW sala 1	BALLET FIT sala 1	ZUMBA Terrassa / sala 2*	HATHA IOGA sala 4	
19.30 - 20.15	CORE Terrassa / sala 1*	PILATES sala 4	HATHA IOGA (1h i 15 min) sala 4	PREPARACIÓ FÍSICA BOXA sala 1		
19.45 - 20.30	WELLCYCLING Sala Cycling	ZUMBA Outdoor / sala 2*	WELLCYCLING Sala Cycling	PILATES sala 4		
20.15 - 21.00	BALLET FIT sala 2*	WELLCYCLING Sala Cycling	GAT Terrassa / sala 1*	WELLCYCLING Sala Cycling	TAI TXÍ Prat del Route / sala 4*	
20.30 - 21.15	HIIT Outdoor / sala 1*	GAT Terrassa / sala 1*	PILATES sala 4	CORE Terrassa / sala 1*	WELLCYCLING Sala Cycling	

Activitat cardiovascular

Balls amb coreografia

Activitat de condicionament físic de força

Activitat cos i ment

Activitat d'alta intensitat i impacte

Treball global del cos, coordinació i postura

Les activitats de les 11.15 h són **exclusives** per a persones vulnerables

(*) L'activitat es realitzarà a la sala només en cas de pluja

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