

LA RESERVA PRÈVIA ÉS OBLIGATÒRIA PER A TOTES LES ACTIVITATS

| HORARI | DILLUNS | DIMARTS | DIMECRES | DIJOUS | DIVENDRES | DISSABTE |
|---------------|------------------------------------|--|--|---|------------------------------------|------------------------------------|
| 07.15 - 08.00 | WELLCYCLING Sala Cycling | GAT Sala 2 | 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 2 | TRX Sala 2 | |
| 07.15 - 08.00 | PILATES Sala 2 | | | HATHA IOGA (45 min) Sala 4 | | |
| 08.00 - 08.45 | REFORÇ MUSCULAR Sala 4 | TONO Sala 2 | TRX Sala 2 | PILATES Sala 4 | | |
| 08.00 - 08.45 | AQUAGYM Llacuna Inúu | AQUAGYM Llacuna Inúu | AQUAGYM Llacuna Inúu | AQUAGYM Llacuna Inúu | AQUAGYM Llacuna Inúu | |
| 08.30 - 09.15 | TONO Sala 2 | | PILATES Sala 1 | WELLCROSS Sala 1 | PILATES Sala 2 | 10.15 - 11.00 |
| 09.00 - 09.45 | HATHA IOGA (1h i 15 min) Sala 4 | | TAI-TXI Sala 2 | HATHA IOGA (1h i 15 min) Sala 4 | | TONO Sala 1 |
| 09.00 - 09.45 | AQUAGYM Piscina nàtació | AQUAGYM Llacuna Inúu | AQUAGYM Llacuna Inúu | AQUAGYM Llacuna Inúu | AQUAGYM Llacuna Inúu | 10.30 - 11.15 |
| 09.15 - 10.00 | GAT Sala 1 | PILATES Sala 1 | WELLCYCLING Sala Cycling | | TONO Sala 1 | WELLCYCLING Sala Cycling |
| 09.30 - 10.15 | | SKILL X Zona SKILL X GIMNÀS | VINYASA IOGA (60') Sala 4 | | WELLCYCLING Sala Cycling | 11.15 - 12.00 |
| 09.30 - 10.15 | WELLCYCLING Sala Cycling | HIPOPRESSIUS Sala 2 | WELLCROSS Sala 1 | GAT Sala 1 | HIPOPRESSIUS Sala 4 | ZUMBA Sala 1 |
| 10.00 - 10.45 | AQUAGYM Piscina nàtació | AQUAGYM Piscina nàtació | AQUAGYM Piscina nàtació | AQUAGYM Piscina nàtació | AQUAGYM Piscina nàtació | 11.45 - 12.30 |
| 10.15 - 11.00 | ZUMBA Sala 1 | REFORÇ MUSCULAR Sala 4 | TONO SLOW (10.30 - 11.15) Sala 1 | HIPOPRESSIUS (10.30-11.15) Sala 1 | CORE Sala 1 | WELLCYCLING Sala Cycling |
| 10.30 - 11.15 | PILATES Sala 4 | TRX Sala 2 | KUNDALINI IOGA (1h i 15 min) Sala 4 | | | ZUMBA Sala 1 |
| 10.30 - 11.15 | TONO SLOW Sala 2 | WELLCROSS Sala 2 | TONO INTENSIVE (30 min) Sala 2 | SKILL X Zona SKILL X GIMNÀS | STRETCHING Sala 4 | WELLCYCLING Sala Cycling |
| 11.30 - 12.15 | PILATES Sala 1 | TONO SLOW Sala 1 | REFORÇ MUSCULAR Sala 1 | STRETCHING Sala 1 | HATHA IOGA (1h i 15 min) Sala 4 | |
| 13.20 - 14.05 | TONO Sala 1 | WELLCROSS Sala 1 | GAT Sala 1 | CORE Sala 1 | BODY COMBAT Sala 2 | |
| 13.20 - 14.50 | GAT INT Sala 2 | BALLET FIT Sala 2 | TONO INT SALA 2 | | | |
| 13.30 - 14.15 | WELLCYCLING Sala Cycling | HATHA IOGA (45 min) Sala 4 | | PILATES Sala 4 | WELLCYCLING Sala Cycling | |
| 13.30 - 14.15 | AQUAGYM Llacuna Innu Berlingot | WELLCYCLING Sala Cycling | AQUAGYM Llacuna Innu Berlingot | WELLCYCLING Sala Cycling | AQUAGYM Llacuna Innu Berlingot | |
| 14.00 - 14.45 | GAT Sala 2 | TRX Sala 2 | | SKILL X Zona SKILL X GIMNÀS | | |
| 16.30 - 17.15 | SKILL X Zona SKILL X GIMNÀS | CORE Sala 1 | REFORÇ MUSCULAR Sala 1 | STRETCHING Sala 4 | | |
| 17.30 - 18.15 | WELLCROSS Sala 1 | PILATES Sala 4 | HATHA IOGA (1h i 15 min) Sala 4 | REFORÇ MUSCULAR Sala 4 | TONO Sala 1 | |
| 17.30 - 18.15 | WELLCYCLING Sala Cycling | WELLCYCLING Sala Cycling | WELLCYCLING Sala Cycling | ZUMBA Sala 1 | AQUAGYM Piscina nàtació | |
| 18.00 - 18.45 | PILATES Sala 4 | VINYASA IOGA (17.30-18.30) Sala 1 | | | | |
| 18.00 - 18.45 | TRX Sala 2 | TONO Sala 2 | BODY COMBAT Sala 2 | GAT Sala 2 | MEDITACIÓ (45 min) Sala 4 | |
| 18.15 - 19.00 | AQUAGYM Piscina nàtació | | GAT Sala 1 | WELLCYCLING (18.30-19.15) Sala Cycling | | |
| 18.30 - 19.15 | ZUMBA Sala 1 | REFORÇ MUSCULAR Sala 1 | AQUAGYM Piscina nàtació | ZUMBA Sala 1 | PILATES Sala 2 | |
| 18.30 - 19.15 | WELLCYCLING Sala Cycling | WELLCYCLING Sala Cycling | WELLCYCLING Sala Cycling | STRETCHING Sala 4 | ZUMBA Sala 1 | 18.00 - 19.15 |
| 19.00 - 19.30 | CORE INTENSIVE Sala 2 | STRONG NATION INT Sala 2 | TONO INTENSIVE Sala 2 | TRX INTENSIVE (18.45-19.15) Sala 2 | | HATHA IOGA (1h i 15 min) Sala 4 |
| 19.00 - 20.15 | HATHA IOGA (1h i 15 min) Sala 4 | PREP FÍSICA PÁDEL Estudi ENTRENAMENT PERSONAL | HATHA IOGA (1h i 15 min) Sala 4 | | HATHA IOGA (1h i 15 min) Sala 4 | 19.30 - 20.45 |
| 19.15 - 20.00 | SKILL X Zona SKILL X GIMNÀS | AQUAGYM Piscina nàtació | TONO SLOW Sala 1 | WELLCYCLING (19.30-20.15) Sala Cycling | WELLCYCLING Sala Cycling | HATHA IOGA (1h i 15 min) Sala 4 |
| 19.30 - 20.15 | TONO Sala 1 | PILATES Sala 1 | | AQUAGYM Llacuna termolúdic | BOXA Sala 1 | |
| 19.45 - 20.15 | BODY COMBAT Sala 2 | TONO INTENSIVE Sala 2 | TRX INTENSIVE Sala 2 | STRONG NATION INT Sala 2 | | |
| 19.30 - 20.15 | WELLCYCLING Sala Cycling | SKILL X Zona SKILL X GIMNÀS | | TRAINING CAMP Sala 1 | RITMES LLATINS (45 min) Sala 2 | |
| 19.45 - 20.30 | | WELLCYCLING Sala Cycling | WELLCYCLING Sala Cycling | PILATES Sala 4 | | |
| 20.15 - 21.00 | ZUMBA Sala 2 | TRX Sala 2 | TONO Sala 1 | WELLCYCLING (20.30-21.15) Sala Cycling | | |
| 20.30 - 21.15 | WELLCYCLING Sala Cycling | KUNDALINI IOGA (1h i 15 min) Sala 4 | PILATES Sala 2 | BALLET FIT Sala 2 | SEVILLANES (1h i 15 min) Sala 1 | |
| 20.30 - 21.15 | HATHA IOGA (1h i 15 min) Sala 4 | BALLS LLATINS Sala 1 | HATHA IOGA (1h i 15 min) Sala 4 | BALLS LLATINS Sala 1 | HATHA IOGA (1h i 15 min) Sala 4 | |
| 20.30 - 21.15 | BOXA Sala 1 | | | | | |

Activitat cos i ment

Activitat aquàtica

Activitat de condicionament físic de força

Activitat d'alta intensitat i impacte

Classe de 30 min d'alta intensitat

Balls amb coreografia

Treball global del cos, coordinació i postura

Activitat cardiovascular

* Es recomana l'accés a peu per anar a la sala 2