

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 1	WELLCYCLING Sala Cycling	WELLCYCLING Sala Cycling	WELLCYCLING Sala Cycling	
07.15 - 08.00	TONO Sala 1	PILATES Sala 4	TRAINING CAMP Sala 1	REFORÇ MUSCULAR Sala 4	TRX Sala 2	
08.00 - 08.45	REFORÇ MUSCULAR Sala 4	CORE Sala 2	TRX Sala 2	PILATES Sala 4		
08.00 - 08.45	AQUAGYM Llacuna Termolúdic	AQUAGYM Llacuna Termolúdic	AQUAGYM Llacuna Termolúdic	AQUAGYM Llacuna Termolúdic	AQUAGYM Llacuna Termolúdic	
08.30 - 09.15	TONO Sala 1	WELLCYCLING Sala Cycling	PILATES Sala 1	TRAINING CAMP Sala 1	STRONG NATION Sala 2	10.15 - 11.00
09.00 - 09.45	HATHA IOGA (1h i 15 min) Sala 4		TAI-TXI Sala 2		WELLCYCLING Sala Cycling	TONO Sala 1
09.00 - 09.45	AQUAGYM Llacuna Termolúdic	AQUAGYM Llacuna Termolúdic	AQUAGYM Llacuna Termolúdic	AQUAGYM Llacuna Termolúdic	AQUAGYM Llacuna Termolúdic	10.30 - 11.15
09.15 - 10.00	GAT Sala 2	PILATES Sala 1	WELLCYCLING Sala Cycling	HATHA IOGA (1h i 15 min) Sala 4	TONO Sala 1	WELLCYCLING Sala Cycling
09.30 - 10.15		SKILL X Zona skill x GYM				11.15 - 12.00
09.30 - 10.15	WELLCYCLING Sala Cycling	HIOPRESSIUS Sala 2	ZUMBA Sala 1	GAT INTENSIVE (30 min) Sala 1	HIOPRESSIUS Sala 4	ZUMBA Sala 1
09.30 - 10.15	WELLCYCLING Sala Cycling	HIOPRESSIUS Sala 2	ZUMBA Sala 1	GAT INTENSIVE (30 min) Sala 1	HIOPRESSIUS Sala 4	11.45 - 12.30
10.00 - 10.45	AQUAGYM Llacuna Termolúdic	AQUAGYM Llacuna Termolúdic	AQUAGYM Llacuna Termolúdic	AQUAGYM Llacuna Termolúdic	AQUAGYM Llacuna Termolúdic	WELLCYCLING Sala Cycling
10.15 - 11.00	ZUMBA Sala 1	REFORÇ MUSCULAR Sala 1	TONO SLOW (10.30 - 11.15) Sala 1	HIOPRESSIUS Sala 1	CORE Sala 1	
10.30 - 11.15	PILATES Sala 4	TRX Sala 2	KUNDALINI IOGA (1h i 15 min) Sala 4	ZUMBA Sala 2		
10.30 - 11.15	TONO SLOW Sala 2	WELLCYCLING Sala Cycling	TONO INTENSIVE (30 min) Sala 2	GAT (10.45 - 11.30) Sala 4	STRETCHING Sala 4	
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	
13.15 - 14.00	TONO Sala 1	ZUMBA Sala 1	GAT Sala 1	CORE Sala 1		
13.30 - 14.15	WELLCYCLING Sala Cycling	HATHA IOGA (45 min) Sala 4	WELLCYCLING Sala Cycling	PILATES Sala 4	WELLCYCLING Sala Cycling	
13.30 - 14.15	AQUAGYM Llacuna Termolúdic	WELLCYCLING Sala Cycling	AQUAGYM Llacuna Termolúdic	WELLCYCLING Sala Cycling	AQUAGYM Llacuna Termolúdic	
16.30 - 17.15	GAT Sala 1	CORE Sala 1	TONO Sala 1	STRETCHING Sala 4		
17.30 - 18.15	TRAINING CAMP 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	ZUMBA Sala 1	AQUAGYM Llacuna Termolúdic	
18.00 - 18.45	PILATES Sala 4					
18.15 - 19.00		TRAINING CAMP Sala 1	GAT Sala 1	WELLCYCLING Sala Cycling		
18.30 - 19.15	ZUMBA Sala 1	REFORÇ MUSCULAR Sala 4		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
18.45 - 19.15	CORE INTENSIVE Sala 2		TONO INTENSIVE Sala 2	TRX INTENSIVE Sala 2		HATHA IOGA (1h i 15 min) Sala 4
19.00 - 20.15	HATHA IOGA (1h i 15 min) Sala 4		HATHA IOGA (1h i 15 min) Sala 4		HATHA IOGA (1h i 15 min) Sala 4	19.30 - 20.45
19.15 - 20.00		AQUAGYM Piscina de Natació	TONO SLOW Sala 1	WELLCYCLING Sala Cycling	WELLCYCLING Sala Cycling	HATHA IOGA (1h i 15 min) Sala 4
19.30 - 20.15	TONO Sala 1	PILATES Sala 1		AQUAGYM Piscina de Natació	BOXA Sala 1	
19.30 - 20.00		TONO INTENSIVE Sala 2	TRX INTENSIVE Sala 2			
19.30 - 20.15	WELLCYCLING Sala Cycling		AQUAGYM Llacuna Termolúdic	TRAINING CAMP Sala 1		
19.45 - 20.30	AQUAGYM Llacuna Termolúdic	WELLCYCLING Sala Cycling	WELLCYCLING Sala Cycling	PILATES Sala 4		
20.15 - 21.00	ZUMBA Sala 2	TRX Sala 2	TONO Sala 2	WELLCYCLING Sala Cycling		
20.30 - 21.15	WELLCYCLING Sala Cycling	KUNDALINI IOGA (1h i 15 min) Sala 4	PILATES 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