

del 2/10 al 22/12/2017

- AQUA**  
activitat realitzada dins l'aigua
- COS-MENT**  
activitat cos i ment
- TONO**  
activitat de condicionament físic de força

- CARDIO**  
Activitat cardiovascular

- COORDINACIÓ**  
activitat coreografiada amb música

- PÀDEL**  
Activitat de raqueta

★ amb reserva de plaça

Ú BALANCE (gimnàs)  
planta +1 INÚU

SALA INÚU  
planta +1 INÚU

SALA CYCLING  
planta +1 INÚU

LLACUNA CALDEA  
gran llacuna interior

SALA MIND  
planta -1 CALDEA

L'empresa es reserva el dret a fer canvis en la programació de les classes.

Els dies festius no es realitzen activitats dirigides.

HORARI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
07:15 - 08:00	WELLCYCLING ★ sala cycling	TRX Ú Balance	WELLCYCLING ★ sala cycling	TONO sala INÚU	WELLCYCLING ★ sala cycling	10.00 - 10.45 PILATES SURF ★ llacuna CALDEA
08:00 - 08:45	PILATES SURF ★ llacuna CALDEA	TONO sala INÚU	PILATES SURF ★ llacuna CALDEA	TRX Ú Balance	WELLCROSS Ú Balance	10.15 - 11.15 WELLCYCLING ★ sala cycling
08:00 - 09:00	AQUAGYM llacuna CALDEA	AQUAGYM llacuna CALDEA	AQUAGYM llacuna CALDEA	AQUAGYM llacuna CALDEA	AQUAGYM llacuna CALDEA	10.45 - 11.30 PILATES SURF ★ llacuna CALDEA
09:00 - 10:00	AQUAGYM llacuna CALDEA	AQUAGYM llacuna CALDEA	AQUAGYM llacuna CALDEA	AQUAGYM llacuna CALDEA	AQUAGYM llacuna CALDEA	10.15 - 11.15 WELLCROSS sala Ú INÚU
09:00 - 09:45	PILATES SURF ★ llacuna CALDEA	VIRTUALCYCLING sala cycling	PILATES SURF ★ llacuna CALDEA	VIRTUALCYCLING sala cycling		11.15 - 12.15 WELLCYCLING ★ sala cycling
09:15 - 10:15	VIRTUALCYCLING sala cycling	REFORÇ MUSCULAR sala mind	FUNCIONAL sala INÚU		WELLCROSS sala INÚU	12.00 - 13.00 ZUMBA sala INÚU
09:15 - 10:15	PILATES sala INÚU	ZUMBA sala INÚU	VIRTUALCYCLING sala cycling	HIPOPRESSIUS sala INÚU	VIRTUALCYCLING sala cycling	
10:15 - 11:15	TAI-TXI sala mind	HIPOPRESSIUS sala cycling	PILATES sala INÚU	HATA IOGA ★ sala mind	STRETCHING sala INÚU	
10:15 - 11:15	TONO sala INÚU	GAT sala INÚU	PILATES sala mind	ZUMBA sala INÚU	TRX Ú Balance	

13:15 - 14:15	TONO sala INÚU	ZUMBA sala INÚU	GAT sala INÚU	HIIT Ú BALANCE	TRX Ú Balance	
13:15 - 14:10	RUNNING outdoor	HATA IOGA ★ sala mind	INICIACIÓ PÀDEL ★ Pistes Pàdel	REFORÇ MUSCULAR sala mind	VIRTUALCYCLING sala cycling	
13:30 - 14:30	WELLCYCLING ★ sala cycling	WELLCYCLING ★ sala cycling	PILATES sala mind	WELLCYCLING ★ sala cycling		
13:30 - 14:30	AQUAGYM llacuna CALDEA	FIT SURF (45 min) ★ llacuna CALDEA	AQUAGYM llacuna CALDEA	BOXA sala INÚU	AQUAGYM llacuna CALDEA	
16:30 - 17:00		ABDOMINALS(30 min) Ú Balance				
17:30 - 18:30	AQUAGYM llacuna CALDEA	VIRTUALCYCLING sala cycling		AQUAGYM llacuna CALDEA	VIRTUALCYCLING sala cycling	
17:30 - 18:30	PILATES sala INÚU	REFORÇ MUSCULAR sala INÚU	SPARTANBIKE ★ sala cycling	ZUMBA sala mind	TONO sala INÚU	HATA IOGA ★ sala mind
18:30 - 19:30	WELLCROSS sala INÚU	TRX Ú Balance	TONO sala INÚU	TONO SLOW ★ sala mind	GAT sala INÚU	TRX Ú Balance
18:30 - 19:30		STEP sala INÚU	ZUMBA sala cycling	INICIACIÓ PÀDEL ★ Pistes Pàdel		VIRTUALCYCLING sala cycling
18:30 - 19:15			FIT SURF ★ llacuna CALDEA		PILATES SURF ★ llacuna CALDEA	
18:30 - 19:30	WELLCYCLING ★ sala cycling		HIPOPRESSIUS sala mind	WELLCYCLING ★ sala cycling	VIRTUALCYCLING sala cycling	
19:00 - 20:00	TAI-TXI Ú lounge	WELLCYCLING ★ sala cycling	TRX Ú Balance			
19:15 - 20:00			FIT SURF ★ llacuna CALDEA		PILATES SURF ★ llacuna CALDEA	
19:30 - 20:30	TONO sala INÚU	GAT sala INÚU	HIIT sala cycling	PUNCH sala INÚU / Ú Balance	WELLCYCLING ★ sala cycling	
19:30 - 20:30	INICIACIÓ PÀDEL ★ Pistes Pàdel	PILATES Ú lounge	STEP sala INÚU	REFORÇ MUSCULAR sala mind		
19:30 - 20:30	WELLCYCLING ★ sala cycling	RUNNING outdoor		WELLCYCLING ★ sala cycling	ZUMBA sala INÚU	
19:30 - 21:30	HATA IOGA ★ sala mind	KUNDALINI IOGA(90 min) sala mind	HATA IOGA ★ sala mind			
20:00 - 21:00		WELLCYCLING ★ sala cycling				
20:30 - 21:30	BOXA sala INÚU	TRX Ú Balance	ABDOMINALS + STRETCHING Ú Balance	WELLCYCLING ★ sala cycling		
20:30 - 21:30	ABDOMINALS + STRETCHING Ú Balance	ZUMBA sala INÚU	HIPOPRESSIUS sala INÚU	FITNESS LATINO sala INÚU	PILATES sala INÚU	
20:30 - 21:30	VIRTUALCYCLING sala cycling	AQUAGYM llacuna CALDEA	AQUAGYM llacuna CALDEA	AQUAGYM llacuna CALDEA	SALSA / BACHATA INICIACIÓ sala mind	
21:30 - 22:30	SALSA/ BACHATA INTERMIG Sala mind					

KIDS

17:30 - 18:00	ACOLLIDA	ACOLLIDA	ACOLLIDA	ACOLLIDA		
18:00 - 18:45	CROSS KIDS sala mind	IOGA KIDS sala mind	AQUA KIDS llacuna interior	AQUA KIDS llacuna interior		
18:45 - 19:30	JOCES D'EQUIP sala mind	CROSS KIDS sala mind	AQUA KIDS llacuna interior	AQUA KIDS llacuna interior		
19:30 - 20:00	RECOLLIDA	RECOLLIDA	RECOLLIDA	RECOLLIDA		