

SPORT THERMAL CLUB  
ACTIVITATS DIRIGIDES

del 08/01 al 03/02/2018

HORARI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
07:15 - 08:00	WELLCYCLING★ sala cycling	TRX gimnàs	WELLCYCLING★ sala cycling	TONO sala INÚU	WELLCYCLING★ sala cycling	
08:00 - 08:45	HIIT gimnàs	PILATES SURF★ llacuna CALDEA	REFORÇ MUSCULAR sala INÚU	PILATES SURF★ llacuna CALDEA	TRX gimnàs	10.15 - 11.15
08:00 - 09:00	AQUAGYM llacuna CALDEA	AQUAGYM llacuna INÚU	AQUAGYM llacuna CALDEA	AQUAGYM llacuna INÚU	AQUAGYM llacuna CALDEA	WELLCYCLING★ sala cycling
09:00 - 10:00	AQUAGYM llacuna CALDEA	AQUAGYM llacuna INÚU	AQUAGYM llacuna CALDEA	AQUAGYM llacuna INÚU	AQUAGYM llacuna CALDEA	10.15 - 11.15
09:00 - 09:45		PILATES SURF★ llacuna CALDEA		PILATES SURF★ llacuna CALDEA		WELLCROSS gimnàs
09:15 - 10:15	VIRTUALCYCLING sala cycling	REFORÇ MUSCULAR sala mind	FUNCIONAL sala INÚU		WELLCROSS sala INÚU	11.15 - 12.15
09:15 - 10:15	PILATES sala INÚU	ZUMBA sala INÚU	VIRTUALCYCLING sala cycling	HIPOPRESSIUS sala INÚU	VIRTUALCYCLING sala cycling	WELLCYCLING★ 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 gimnàs	
13:15 - 14:15	TONO sala INÚU	ZUMBA sala INÚU	GAT sala INÚU	HIIT gimnàs	TRX gimnàs	
13:15 - 14:10	SEVILLANES sala mind	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) gimnàs				
17:30 - 18:30	AQUAGYM llacuna CALDEA	REFORÇ MUSCULAR sala INÚU	PILATES sala mind	AQUAGYM llacuna CALDEA	VIRTUALCYCLING sala cycling	
17:30 - 18:30	WELLCYCLING★ sala cycling	WELLCROSS gimnàs	WELLCYCLING★ sala cycling	ZUMBA sala mind	TONO sala INÚU	HATA IOGA★ sala mind
18:30 - 19:30	WELLCROSS sala INÚU	TRX gimnàs	TONO sala INÚU	TONO SLOW★ sala mind	GAT sala INÚU	TRX gimnàs
18:30 - 19:30		STEP sala INÚU	ZUMBA sala cycling	INICIACIÓ PÀDEL★ Pistes Pàdel	PILATES sala mind	VIRTUALCYCLING sala cycling
18:30 - 19:30	WELLCYCLING★ sala cycling		HIPOPRESSIUS sala mind	WELLCYCLING★ sala cycling	VIRTUALCYCLING sala cycling	
19:00 - 20:00		WELLCYCLING★ sala cycling	TRX gimnàs		PILATES SURF★ llacuna CALDEA	
19:30 - 20:30	TONO sala INÚU	GAT sala INÚU	HIIT sala cycling	PUNCH sala INÚU / gimnàs	WELLCYCLING★ sala cycling	
19:30 - 20:30	INICIACIÓ PÀDEL★ Pistes Pàdel		STEP sala INÚU	REFORÇ MUSCULAR sala mind		
19:30 - 20:30	WELLCYCLING★ sala cycling	TRAILTRAINING 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	ABDOMINALS + STRETCHING gimnàs	TRX gimnàs	ABDOMINALS + STRETCHING gimnàs	WELLCYCLING★ sala cycling		
20:30 - 21:30	BOXA sala INÚU	ZUMBA sala INÚU	HIPOPRESSIUS sala INÚU			
20:30 - 21:30	VIRTUALCYCLING sala cycling	AQUAGYM llacuna CALDEA	AQUAGYM llacuna CALDEA	AQUAGYM llacuna CALDEA		
21:00 - 22:30		SALSA/ BACHATA sala mind			SALSA/ BACHATA sala mind	

- AQUA  
activitat realitzada dins l'aigua
- COS-MENT  
activitat cos i ment
- TONO  
activitat de condicionament físic de força
- CARDIO  
Activitat cardiovascular
- PÀDEL  
activitat de raqueta
- BALLS
- COORDINACIÓ  
activitat coreografiada amb música

SALA INÚU  
planta +1 INÚU

SALA CYCLING  
planta +1 INÚU

LLACUNA CALDEA  
gran llacuna interior

SALA MIND  
planta -1 CALDEA

GIMNÀS  
planta +1 INÚU

★ amb reserva de plaça

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

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	JOCS D'EQUIP sala mind	CROSS KIDS sala mind	AQUA KIDS llacuna interior	AQUA KIDS llacuna interior		
19:30 - 20:00	RECOLLIDA	RECOLLIDA	RECOLLIDA	RECOLLIDA		