

HORARI	SALA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
06:10 - 7:00	AA.DD.		BODYPUMP Toni		TABATA Victor P.	CARDIOTONO Victor P.
	BIKE	BIKE Toni		VIRTUAL BIKE		
	FITNESS			SYNRGY Victor P.		
07:10 - 8:00	AA.DD.	BODYPUMP Toni	PILATES Toni	TBC Laura		BODYPUMP Laura
	BIKE	BIKE Victor P.	BIKE Edu	BIKE Victor P.	BIKE Edu	
	POLIVALENT				TRX Victor P.	
07:15 - 8:00	FITNESS	SYNRGY Andrés				
	PISCINA	AQUAGIM Montse	ENTRENAMENT TRIATLO Quim	AQUAGIM Montse	AQUAGIM Montse	AQUAGIM Montse
08:10 - 9:00	AA.DD.		BODYPUMP Toni		ABDOMINALS 30' Victor P.	ESPAI ESTIRA Laura
	FITNESS			SYNRGY Laura		SYNRGY Victor P.
08:15 - 9:00	PISCINA	AQUAGIM Montse		AQUAGIM Montse		AQUAGIM Montse
	PISCINA	AQUAGIM Montse	AQUAGIM Montse	AQUAGIM Montse	AQUAGIM Montse	AQUAGIM Montse
09:00 - 09:30	FITNESS			GLUTIS 30' Laura		
09:30 - 10:15	FITNESS	SYNRGY Andrés				
	AA.DD.	BODYPUMP Toni	ZUMBA Christian		TBC Laura	GAC Jon
	BIKE	BIKE Edu		BIKE Victor P.		BIKE Adolfo
10:00 - 10:50	POLIVALENT		TABATA Yone	ESQUENA SANA Quim		
	AA.DD.			ESPAI SUAU Laura		
10:30 - 11:15	FITNESS	SYNRGY Andrés	SYNRGY Adolfo			SYNRGY Laura
	AA.DD.	ESPAI ESTIRA Cris	SEVILLANES Manolo		HIPOPRESSIUS* Laura	IOGA Cris
10:30 - 11:20	POLIVALENT	PILATES Edu	PILATES Quim			
	PISCINA			CURSET PISCINA NADONS Montse	CURSET PISCINA NADONS Montse	
11:00 - 11:45	AA.DD.			ESPAI ESTIRA Laura		
11:00 - 11:50	POLIVALENT					MAMIFIT Esther (mares i nadons)
11:45 - 12:45	AA.DD.		FLAMENCO Manolo			
13:30 - 14:30	PISCINA			ENTRENAMENT TRIATLO Quim		
13:40 - 14:30	AA.DD.	GAC Cris	BODYPUMP Cris	HIPOPRESSIUS* Laura	TABATA Adolfo	
	BIKE	BIKE Edu	BIKE Toni	BIKE Santi	VIRTUAL BIKE	
	POLIVALENT			TRX Andrés		
13:45 - 14:30	FITNESS		SYNRGY Yone		SYNRGY CORE Cris	SYNRGY Cris
14:00 - 14:30	AA.DD.					GLUTIS 30' Laura
14:30 - 15:20	AA.DD.	GLUTIS 30' Cris	CORE STRETCHING Edu	TABATA Edu		ABDOMINALS 30' Cris
	BIKE	BIKE Edu	BIKE Victor P.	BIKE Santi	BIKE Adolfo	BIKE Edu
15:20 - 16:10	AA.DD.	BODYPUMP Cris	STEP GAC Cris	ZUMBA Christian	TBC Laura	BODYPUMP Laura
15:30 - 16:20	POLIVALENT	HIPOPRESSIUS* Laura				
16:10 - 17:05	AA.DD.	TABATA Edu	ZUMBA Yorguis	BODYPUMP Cris	CORE STRETCHING Laura	
16:15 - 17:00	FITNESS					SYNRGY Laura
17:10 - 18:00	AA.DD.	BODYPUMP Laura	TABATA Yone	FLAMENC Manolo	BODYPUMP Yone	
17:15 - 18:00	FITNESS			SYNRGY Yone		
17:30 - 18:15	PISCINA	CURSET PISCINA NADONS Christian	CURSET PISCINA NADONS Victor P.	CURSET PISCINA NADONS Christian	CURSET PISCINA NADONS Christian	CURSET PISCINA NADONS M ^o José
17:30 - 18:20	BIKE		BIKE Adolfo		BIKE Victor P.	
17:30 - 18:30	POLIVALENT				MAMIFIT Esther (mares i nadons)	
18:00 - 19:00	PISCINA		MAMIS ESTUPENDAS Silvia (embarassades)			
18:00 - 18:50	POLIVALENT	IOGA Núria P.				PILATES Quim
18:10 - 19:00	AA.DD.	ESPAI DANCE Laura	BODYPUMP Cris	TABATA Edu	GAC Toni	ZUMBA Yorguis
	BIKE	BIKE Victor P.		BIKE Yone		BIKE Yone
	POLIVALENT		ESPAI ESTIRA Jose			
18:15 - 19:00	FITNESS	SYNRGY Adolfo	SYNRGY Andrés		SYNRGY Adolfo	
18:30 - 19:15	PISCINA	CURSET PISCINA NENS Christian		CURSET PISCINA NENS Christian		CURSET PISCINA NENS M ^o José
	BIKE		BIKE Edu		BIKE Victor P.	
18:30 - 19:20	POLIVALENT			BODY BALANCE Cris		
18:30 - 19:30	ENTRENAMENT				MAMIFIT Esther (embarassades)	
19:10 - 20:00	AA.DD.	BODYPUMP Laura	TABATA Andrés	BODY COMBAT Victor F.	STEP Cris	IOGA Cris
	BIKE	BIKE Victor P.		BIKE Marta		
	POLIVALENT	ESPAI ESTIRA Jose	HIPOPRESSIUS* Laura		PILATES Toni	TBC Victor P.
19:15 - 20:00	PISCINA	AQUAGIM Christian	AQUAGIM Victor P.	AQUAGIM Christian	AQUATABATA Christian	
	FITNESS	SYNRGY Adolfo	SYNRGY Adolfo	SYNRGY Andrés	SYNRGY Adolfo	SYNRGY Adolfo
19:30 - 20:15	BIKE		BIKE Marta		BIKE Helena	
	POLIVALENT			TRX Victor P.		
20:10 - 21:00	AA.DD.	GAC Cris	BODY COMBAT Victor F.	ESPAI ESTIRA Jose	BODYPUMP Toni	ZUMBA Yorguis
	BIKE	BIKE Santi		BIKE Victor F.		
	POLIVALENT	TRX Victor P.	IOGA Gisela		BODY BALANCE Cris	ESPAI ESTIRA Jose
20:15 - 21:00	FITNESS	SYNRGY Adolfo	SYNRGY Adolfo	SYNRGY Andrés	SYNRGY Adolfo	
21:10 - 22:00	AA.DD.	ZUMBA Yorguis		TABATA Andrés		SEVILLANES Manolo

CAP DE SETMANA	
DISSABTE	
9:30 - 10:20	AQUAGIM M ^o José
	TABATA Rotació de monitors
	BIKE Rotació de monitors
10:30 - 11:15	CURSET PISCINA NADONS M ^o José
10:30 - 11:20	BODYPUMP Rotació de monitors
	BIKE Rotació de monitors
11:15 - 12:00	CURSET PISCINA NENS M ^o José
11:30 - 12:20	SYNRGY Yone
	BIKE Rotació de monitors
12:00 - 12:45	CURSET PISCINA NENS M ^o José

DIUMENGE	
10:30 - 11:20	BIKE Rotació de monitors
11:30 - 12:20	BIKE Rotació de monitors
19:00 - 19:45	AQUAGIM M ^o José

ACTIVITATS PER CATEGORIES:

- AQUÀTIQUES
- CARDIOVASCULARS
- COREOGRAFIADES
- FUNCIONAL
- TONIFICACIÓ
- COS-MENT

ACTIVITATS NO INCLOSES A LA QUOTA DE SOCI:

- FLAMENC, SEVILLANES, MAMIS ESTUPENDAS, MIMIFIT, CURSET PISCINA NADONS, NENS I ADULTS

Demana més informació a la recepció de l'ESPAI!

* HIPOPRESSIUS

Per gaudir d'aquestes classes, abans has de fer un curs de 2 sessions de 45' amb Laura Navajas.

ESPAI RUNNING

Punt de trobada al hall del centre.

INICIACIÓ

Dimarts: 18:00h. Yone
Dimecres: 18:30h. Victor P.
Dijous: 14:30h. Edu
Dijous: 19:30h. Victor P.

AVANÇAT

Dilluns: 20:00h.
Dimecres: 20:00h. Edu
Divendres: 13:15h.

190
ACTIVITATS
DIRIGIDES DE
DILLUNS A
DIUMENGE!



Activitats del Centre

COREOGRAFIA

ZUMBA

Programa de fitness d'exercicis de ball molt divertit inspirats amb la música llatina com la salsa, el merengue, la cumbia, el reggaeton i la samba. [50']

ESPAI DANCE

Divertida activitat coreografiada a través d'exercicis a ritme de la música que ajuden a exercitar la ment. [50']

STEP

Activitat coreografiada a través d'exercicis i moviments a sobre una plataforma. [50']

STEP GAC

Activitat coreografiada amb exercicis sobre una plataforma combinant exercicis de tonificació de Glutis, Abdominals i Cames. [50']

ACTIVITATS AQUÀTIQUES

Sessió dirigida dins l'aigua que ens ajuda a millorar la salut i el to muscular a través d'exercicis localitzats amb l'ajuda de materials flotants i suport musical. [45']

CARDIOVASCULARS

CYCLING
Sistema d'entrenament cardiovascular d'amunt una bicicleta estàtica, basat en una sèrie de moviments biomecànics eficients i ben estructurats, acompanyats per ritmes musicals. [50']

BODY COMBAT

Moviments d'arts marcial combinats i coreografiats amb suport musical. [50']

TONIFICACIÓ

TBC

"Total Body Conditioning". Conjunt d'exercicis de tot el cos per posar-lo en plena forma física amb un treball guiat amb diferents materials com gomes, steps, barres i amb suport musical. [50']

GAC

"Glutis, Abdominals i Cames". Sessió per tonificar la musculatura, sobretot potenciar la zona core i el tronc inferior. [50']

GLUTIS 30'

Exercicis específics per tonificar la musculatura del glutis. [30']

BODY PUMP

Programa grupal d'entrenament basat en l'aixecament de peses, barres i discs amb l'objectiu de tonificar la musculatura amb suport musical. [50']

ESPAI SUAU

Sessió dirigida que pretén millorar el benestar de les persones i eliminar les tensions físiques i psíquiques executant moviments precisos de forma calmada i tranquil·la. [50']

ABDOMINALS 30'

Sessió dirigida a millorar el to muscular de la zona abdominal amb un gran ventall d'exercicis diferents. [30']

CARDIO TONO

Activitat setmanal rotativa on es combinen Bike, TBC, Synrgy i TRX. [50']

COS-MENT HIPOPRESSIUS*

Conjunt d'exercicis que fixen la musculatura abdominal amb l'objectiu d'enfortir la faixa pèlvica, prevenir la incontinència urinària, millorar el control postural i la respiració. [50']

*Per gaudir d'aquestes classes, abans has de fer un curs de 2 sessions de 45' amb Laura Navajas.

PILATES

Programa d'exercicis amb l'objectiu de treballar la condició musculars, corregir les males postures i millorar la flexibilitat. [50']

ESPAI ESTIRA

Exercicis suaus i mantinguts que ajuden a augmentar la flexibilitat en els músculs i el moviment en les articulacions per a prevenir lesions. [50']

IOGA

Disciplina oriental que té com a objectiu millorar el control de la ment amb el cos a través d'exercicis posturals, la meditació i la respiració. [50']

BODY BALANCE

Programa d'entrenament inspirat en el ioga, el tai-txi i el pilates que millora el nivell de flexibilitat i la força, aportant sensacions de calma i benestar. [50']

CORE STRETCHING

Combinació de multitud de treballs per reforçar la faixa abdominal, la zona lumbar i estiraments per tal d'equilibrar la ment i el cos. [50']

ESQUENA SANA

Activitat de relaxació, correcció postural i mobilitat pèlvica, a la vegada que treu tensions musculars i d'esquena. [50']

CARDIOVASCULARS

TABATA

Entrenament intervàl·lic que treballa el sistema cardiovascular i la força muscular. [50']

SYNRGY 360

Programa d'entrenament amb diferents mètodes (militar, salut, joves, adults...) amb l'objectiu d'augmentar la força, l'equilibri, la coordinació, la velocitat, l'agilitat, la potència, la resistència i la pèrdua de pes (metabòlic). [45']

TRX

Sistema d'entrenament basat en la suspensió i el teball de core on, aprofitant el pes del propi cos, s'aconsegueix exercitar la musculatura corporal. [50']

PÀDEL

Coordinadora: Violeta de Cabo
Tel. 671 033 212
padel@espaiwellness.com.
O a la recepció del centre.

CLASSES PÀDEL

Truca i reserva la teva hora per fer classes personals o en grup.

ESCOLA PÀDEL

Per a nens d'entre 4 i 16 anys.
Servei de ludoteca fins a les 20:30h.

TRI-ESPAI

Club de Triatló.
Coordinador: Edu Guerrero

ESPAI RUNNING

Sessió guiada per nivells (iniciació o avançat) amb un tècnic a l'aire lliure amb l'objectiu de millorar la resistència

cardiovascular. [60']

ALTRES ACTIVITATS FORA QUOTA

• PERSONAL TRAINER

Entrenament personalitzat que permetrà obtenir resultats ràpidament gràcies a l'assessorament d'una persona que estarà al teu costat, adaptant-se a les teves necessitats i preferències.

Coordinadora: Núria Marín
n.marin@espaiwellness.com

• BODYTEC

Entrenament personalitzat amb electroestimulació.

Coordinador: Adolfo Caballero
adolfo@espaiwellness.com

• FLAMENC I SEVILLANES

Coordinador: Manolo Veneroni
Tel. 607 82 57 07.
manoloveneroni@gmail.com

• CURSETS DE NATACIÓ

CURSET PISCINA NADONS I NENS (de 3 mesos a 14 anys)

Responsable: Núria Marín

CURSET PISCINA ADULTS (a partir de 14 anys).

Responsable: Núria Marín

• MAMIFIT

MAMIFIT:
Gimnàstica pre i post part (amb el nadó).

Coordinadora: Irene Aguado
Tel. 676 212111
irene.aguado@mamifit.es

• MAMIS ESTUPENDAS

Preparació per a la maternitat a l'aigüa.
Coordinadora: Silvia Corchs
Tel. 620 46 08 11
mamis@mamisestupendas.es

SERVEI DE LUDOTECA de dilluns a divendres de 17:00h a 20:30h