

HORARI	SALA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
06:10 - 7:00	AA.DD.		BODYPUMP Toni		TABATA Victor P.	
	CYCLING	CYCLING Toni				
	FITNESS			SYNRGY Victor P.		
	POLIVALENT					TRX Victor P.
07:10 - 8:00	AA.DD.	BODYPUMP Toni	PILATES Toni	TBC Yone		BODYPUMP Yone
	CYCLING	CYCLING Victor P.	CYCLING Edu	CYCLING Victor P.	CYCLING 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.	TABATA Victor P.	BODYPUMP Toni		ABDOMINALS 30' Victor P.	ESPAI ESTIRA Yone
	FITNESS			SYNRGY Yone		
08:15 - 9:00	PISCINA	AQUAGIM Montse		AQUAGIM Montse		AQUAGIM Montse
	AA.DD.			P&M Jose		
09:00 - 10:00	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				
09:30 - 10:20	AA.DD.	BODYPUMP Toni	SH'BAM Judit		TBC Esther	GAC Jon
	CYCLING	CYCLING Edu		CYCLING Victor P.		CYCLING Victor P.
	POLIVALENT		TABATA Yone	ESQUENA SANA Quim		
10:10 - 11:00	AA.DD.			ESPAI SUAU Núria		
10:30 - 11:15	FITNESS		SYNRGY Adolfo			SYNRGY Yone
10:30 - 11:20	AA.DD.	ESPAI ESTIRA Jon	SEVILLANES Manolo		HIPOPRESSIUS* Judit	IOGA Irene
	POLIVALENT	PILATES Edu	PILATES Quim			
	PISCINA	AQUAGIM Montse		AQUAGIM Montse		
10:30 - 11:30	POLIVALENT					MAMIFIT Esther (mares i nadons)
11:00 - 11:45	PISCINA			CURSET PISCINA NADONS Montse	CURSET PISCINA NADONS Montse	
11:00 - 11:50	AA.DD.			ESPAI ESTIRA Quim		
11:45 - 12:45	AA.DD.		FLAMENC Manolo			
13:30 - 14:30	PISCINA				ENTRENAMENT TRIATLO Quim	
13:40 - 14:30	AA.DD.	GAC Toni	BODYPUMP Toni	HIPOPRESSIUS* Judit	TABATA Adolfo	
	CYCLING	CYCLING Edu	CYCLING Santi	CYCLING Santi		
	POLIVALENT			TRX Andrés		
13:45 - 14:30	FITNESS		SYNRGY Yone		SYNRGY CORE Andrés	SYNRGY Núria
14:00 - 14:30	AA.DD.					GLUTIS 30' Yone
14:30 - 15:20	AA.DD.	GLUTIS 30' Toni	CORE STRETCHING Yone	TABATA Edu		ABDOMINALS 30' Núria
	CYCLING	CYCLING Edu		CYCLING Santi	CYCLING Adolfo	CYCLING Edu
15:10 - 16:00	POLIVALENT			BODY BALANCE Cris		
15:20 - 16:10	AA.DD.	BODYPUMP Cris	STEP GAC Cris	SH'BAM Judit	TBC Esther	BODYPUMP Yone
15:30 - 16:20	POLIVALENT	HIPOPRESSIUS* Miriam				
16:10 - 17:00	AA.DD.	TABATA Edu	ZUMBA Yorgis	BODYPUMP Cris	CORE STRETCHING Esther	
16:15 - 17:00	FITNESS					SYNRGY Yone
17:10 - 18:00	AA.DD.	BODYPUMP Esther	TABATA Yone		BODYPUMP Yone	GAC MAT Yone
17:15 - 18:00	FITNESS			SYNRGY Yone		
17:30 - 18:15	PISCINA	CURSET PISCINA NADONS Montse	CURSET PISCINA NENS Victor P.	CURSET PISCINA NADONS Montse	CURSET PISCINA NENS M° José	CURSET PISCINA NENS M° José
17:30 - 18:20	CYCLING		CYCLING Adolfo		CYCLING 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 Esther	BODYPUMP Cris	TABATA Edu	GAC Toni	ZUMBA Yorgis
	CYCLING	CYCLING Victor P.		CYCLING Yone		CYCLING Yone
	POLIVALENT		ESPAI ESTIRA Sara			
18:15 - 19:00	FITNESS	SYNRGY Andrés	SYNRGY Andrés		SYNRGY Adolfo	
	PISCINA	CURSET PISCINA NENS Montse			CURSET PISCINA NENS M° José	
18:30 - 19:15	PISCINA			CURSET PISCINA NENS Montse	CURSET PISCINA NENS M° José	CURSET PISCINA NENS M° José
18:30 - 19:20	CYCLING		CYCLING Edu		CYCLING Victor P.	
18:30 - 19:30	POLIVALENT			BODY BALANCE Cris		
19:10 - 20:00	AA.DD.	BODYPUMP Esther	TABATA Andrés	BODY COMBAT Victor P.	STEP Cris	SH'BAM Judit
	CYCLING	CYCLING Victor P.		CYCLING Helena		
	POLIVALENT	ESPAI ESTIRA Cris	HIPOPRESSIUS* Judit		PILATES Toni	IOGA Cris
19:15 - 20:00	PISCINA	AQUAGIM Montse	AQUAGIM Victor P.	AQUAGIM Montse	AQUAGIM M° José	
	FITNESS	SYNRGY Adolfo	SYNRGY Adolfo	SYNRGY Andrés	SYNRGY Yone	SYNRGY Adolfo
19:30 - 20:15	POLIVALENT			TRX Victor P.		
20:00 - 20:45	PISCINA	CURSET PISCINA ADULTS Montse	CURSET PISCINA ADULTS Victor P.	CURSET PISCINA ADULTS Montse	CURSET PISCINA ADULTS M° José	CURSET PISCINA ADULTS M° José
20:10 - 21:00	AA.DD.	GAC Cris	BODY COMBAT Victor P.	ESPAI ESTIRA Cris	BODYPUMP Toni	ZUMBA Yorgis
	CYCLING	CYCLING Santi		CYCLING Victor P.		
	POLIVALENT	TRX Victor P.	IOGA Gisela		BODY BALANCE Cris	ESPAI ESTIRA Sara
20:15 - 21:00	FITNESS	SYNRGY Andrés	SYNRGY Andrés	SYNRGY Andrés	SYNRGY Yone	
21:00 - 21:45	PISCINA	CURSET PISCINA ADULTS Montse	CURSET PISCINA ADULTS Victor P.	CURSET PISCINA ADULTS Montse	CURSET PISCINA ADULTS M° José	CURSET PISCINA ADULTS M° José
21:10 - 22:00	AA.DD.	ZUMBA Yorgis			TABATA Andrés	SEVILLANES Manolo

CAP DE SETMANA	
DISSABTE	
9:30 - 10:20	AQUAGIM M° José
	BODYPUMP Rotació de monitors
	CYCLING Rotació de monitors
10:30 - 11:15	CURSET PISCINA NADONS M° José
10:30 - 11:20	BODYPUMP Rotació de monitors
	CYCLING Rotació de monitors
11:15 - 12:00	CURSET PISCINA NENS M° José
11:30 - 12:20	SYNRGY Yone
12:00 - 12:45	CYCLING Rotació de monitors
	CURSET PISCINA NENS M° José
DIUMENGE	
10:30 - 11:20	CYCLING Rotació de monitors
11:30 - 12:20	CYCLING Rotació de monitors
19:00 - 19:45	AQUAGIM M° José

ACTIVITATS PER CATEGORIES:

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

ACTIVITATS NO INCLOSES A LA QUOTA DE SOCI:

- FLAMENC, SEVILLANES, P&M, MAMIFIT, MAMIS ESTUPENDAS, CURSETS 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 la Laura Navajas.

ESPAI RUNNING

Punt de trobada al hall del centre.

INICIACIÓ

Dimarts: 14:30h **Edu**
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.

202

ACTIVITATS SETMANALS



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']

SH'BAM

Un programa divertit que combina moviments de ball senzills i molt sexys. Ideal per a posar-te en forma i deixar sortir l'artista que portes dins. [50']

STEP

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

STEP GAC

Activitat coreografiada amb exercicis sobre una plataforma que combinen la tonificació de glutis, abdominals i cames [50']

AQUÀTIQUES

AQUAGIM

Sessió dirigida 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

Entrenament amb bicicleta estàtica, basat en una sèrie de moviments biomecànics eficients i ben estructurats, acompanyats de música [50']

BODY COMBAT

Moviments d'arts marcials 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']

GAC MAT

Activitats pròpies del GAC amb tonificació concentrada. [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']

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 muscular, 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']

FUNCIONAL

TABATA

Entrenament interval·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 treball de core on. Aprofitant el pes del propi cos s'aconsegueix exercitar la musculatura corporal. [50']

PÀDEL

Coordinadors:

Marc Nieto i Felipe López
Tel. 671 033 212
padel@espaiwellness.com.

CLASSES PÀDEL

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

ESCOLA PÀDEL

Per a nens de 5 a 15 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

• P&M (Postura i Moviment)
Coordinador: Jose Palomares

• 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 dins de l'aigüa.

Coordinadora: Silvia Corchs
Tel. 620 46 08 11
mamis@mamisestupendas.es