

L'Espai es reserva el dret de fer modificacions en aquest horari. Qualsevol canvi es comunicarà en l'horari d'Activitats Dirigides que es publica mensualment a la nostra web: www.espaiwellness.com

HORARI	SALA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
06:10 - 7:00	AA.DD.		BODYPUMP Toni		TABATA Victor P.	
	CYCLING	CYCLING Toni				
	POLIVALENT					TRX Yone
06:15 - 7:00	FITNESS			SYNRGY 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	AIGUAGIM Montse	ENTRENAMENT TRIATLO Quim	AIGUAGIM Montse	AIGUAGIM Montse	AIGUAGIM Montse
	AA.DD.	TABATA Victor P.	BODYPUMP Toni		ABDOMINALS 30' Victor P.	ESPAI ESTIRA Yone
08:10 - 9:00	FITNESS			SYNRGY Yone		
	PISCINA	AIGUAGIM Montse		AIGUAGIM Montse		AIGUAGIM Montse
	PISCINA	AIGUAGIM Montse	AIGUAGIM Montse	AIGUAGIM Montse	AIGUAGIM Montse	AIGUAGIM Montse
09:15 - 10:00	FITNESS			GLUTIS 30' Yone		
	09:00 - 09:30	FITNESS				
	09:30 - 10:15	FITNESS	SYNRGY Andrés			
09:30 - 10:20	AA.DD.	BODYPUMP Toni	SH'BAM Judit F.		TBC Esther	GAC Jon
	CYCLING	CYCLING Edu		CYCLING Victor P.		CYCLING Núria
	POLIVALENT		TABATA Yone	ESQUENA SANA Quim		
10:00 - 10:50	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 M.	IOGA Irene
	POLIVALENT	PILATES Edu	PILATES Quim			
	TERRASSA	AIGUAGIM Montse		AIGUAGIM Montse		
10:30 - 11:30	POLIVALENT	A LA TERRASSA!		A LA TERRASSA!		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 M.	TABATA Adolfo	
	CYCLING	CYCLING Edu	CYCLING Santi	CYCLING Santi		
	POLIVALENT			TRX Andrés		
13:45 - 14:30	FITNESS		SYNRGY Yone		CORE 360 Andrés	SYNRGY Núria
14:00 - 14:30	AA.DD.					GLUTIS 30' Yone
14:30 - 15:20	AA.DD.	GLUTIS 30' Toni	HIIT CORE Yone	TABATA Edu		
	FITNESS					CORE 360 EXPRESS Núria
	CYCLING	CYCLING Edu		CYCLING Santi	CYCLING Adolfo	CYCLING Edu
15:10 - 16:00	POLIVALENT			BODYBALANCE Cris		
15:20 - 16:10	AA.DD.	BODYPUMP Cris	STEP GAC Cris	SH'BAM Judit F.	TBC Esther	BODYPUMP Yone
15:30 - 16:20	POLIVALENT	HIPOPRESSIUS* Miriam				
16:10 - 17:00	AA.DD.		ZUMBA Yorgis	BODYPUMP Cris	CORE STRETCHING Esther	
16:15 - 17:00	FITNESS	SYNRGY Edu				SYNRGY Yone
17:10 - 18:00	AA.DD.	BODYPUMP Esther	TABATA Yone		BODYPUMP Yone	GAC MAT Sara
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			
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 Victor P.	CYCLING Yone
	POLIVALENT		ESPAI ESTIRA Sara			
18:15 - 19:00	FITNESS	SYNRGY Adolfo	SYNRGY Andrés		SYNRGY Adolfo	
	PISCINA	CURSET PISCINA NENS Montse			CURSET PISCINA NENS M° José	
	PISCINA				CURSET PISCINA NENS Montse	CURSET PISCINA NENS M° José
18:30 - 19:15	CYCLING		CYCLING Edu			
	POLIVALENT			BODYBALANCE Cris		
	ENTRENAMENT				MAMIFIT Esther (embarassades)	
19:10 - 20:00	AA.DD.	BODYPUMP Esther	TABATA Andrés	BODYCOMBAT Victor F.	STEP Cris	SH'BAM Judit F.
	CYCLING	CYCLING Victor P.		CYCLING Helena	CYCLING Helena	
	POLIVALENT	ESPAI ESTIRA Cris	HIPOPRESSIUS* Judit M.		PILATES Toni	IOGA Cris
19:15 - 20:00	PISCINA	AIGUAGIM Montse	AIGUAGIM Victor P.	AIGUAGIM Montse	AIGUAGIM M° José	CURSET PISCINA NENS M° José
	FITNESS	SYNRGY Andrés	SYNRGY Adolfo	SYNRGY Andrés	SYNRGY Victor P.	SYNRGY Adolfo
	CYCLING		CYCLING Marta			
20:00 - 20:45	POLIVALENT			TRX Victor P.		
	PISCINA	CURSET PISCINA ADULTS Montse	CURSET PISCINA ADULTS Victor P.	CURSET PISCINA ADULTS Montse	CURSET PISCINA ADULTS M° José	CURSET PISCINA ADULTS M° José
	AA.DD.	GAC Cris	BODYCOMBAT Núria	ESPAI ESTIRA Cris	BODYPUMP Toni	ZUMBA Yorgis
20:10 - 21:00	CYCLING	CYCLING Santi		CYCLING Victor F.		
	POLIVALENT	TRX Victor P.	IOGA Gisela		BODYBALANCE Cris	ESPAI ESTIRA Sara
	FITNESS	SYNRGY Andrés	SYNRGY Andrés	SYNRGY Andrés	SYNRGY Victor P.	
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	AIGUAGIM 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
	CYCLING Rotació de monitors
12:00 - 12:45	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	AIGUAGIM M° José

ACTIVITATS PER CATEGORIES:

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

ACTIVITATS NO INCLOSES A LA QUOTA DE SOCI:

- FLAMENC, SEVILLANES, 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'.

## RUNNING

Punt de trobada al hall del centre.

### INICIACIÓ

Dimarts: 14:30h **Edu**  
Dimecres: 18:30h. **Victor P.**  
Dijous: 14:30h. **Edu**

### AVANÇAT

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

