



NOU CURS, NOVES ACTIVITATS EXPRESS DE 30'
FOAM ROLLER, ABDOMINALS, GLUTIS,
ESPAI ESTIRA, HIIT I CAMES.

I a més, noves activitats de 50 minuts com **TRX-PILATES** i **HIPO-IOGA**.

Per a més informació, consulta amb els nostres tècnics.



MAMIESPAI
CLASSES PER A EMBARASSADES I REHABILITACIÓ POSTPART

Gimnàstica pre i postpart (amb el nadó), dins i fora de l'aigua. I a més, nou servei de fisioteràpia individualitzada de rehabilitació postpart (disfuncions del sòl pèlvic, sexuals i incontinències).

Consulta les tarifes a la recepció del Centre o pregunta per la responsable Miriam Cos.



L'ESPAI LLUITA PEL CÀNCER DE MAMA
DIVENDRES 19 D'OCTUBRE

Jornada on totes les classes dirigides d'aquest dia s'enfocaran a favor de la investigació contra el càncer de mama. Durem a terme les classes amb peces de roba i complements roses que ens facilitarà la Fundació d'ajuda Oncològica, OncoVallès. Aportació voluntària a la recepció de Centre, una peça per aportació!

Per saber-ne més pregunta a la recepció del Centre.



TANDES BICIRCUIT
PEDALA PEL CIRCUIT DE BARCELONA!

Per ser soci de l'ESPAI, gaudeix de les tandes Bicircuit per només 3 euros!

Es realitzen durant tot l'any els dimarts i dijous a la tarda: ·HORARI D'ESTIU De març a octubre de 18:30 a 22:00 hrs (l'última hora per entrar a pista és a les 21:30 hrs). · HORARI D'HIVERN De novembre a febrer 17:30 a 21:00 (l'última hora per entrar a pista és a les 20:30 hrs).

Demana l'activació del teu codi descompte i tota la informació a recepció.



PROVA LA MEDICINA TRADICIONAL XINESA
AMB LA MENH-WAI

Tens síndrome post vacacional? Et sents apàtic, amb falta d'energia o tens ansietat? Renova't amb teràpies tradicionals xineses com l'acupuntura, la moxibustió i la tècnica de les ventoses.

Pregunta a la recepció o truca a 669 38 51 44 (Menh-wai).



PROMOCIONS D'ESTÈTICA

- ✓ Peeling corporal amb hidratació = 38 €
- ✓ Pack pressoteràpia = 50 €.

PERRUQUERIA

- ✓ Allisat d'àcid hialurònic i col·lagen= 150 €.

Pregunta per la Laura o l'Andrea a la recepció del Centre.