



GRUPS REDUÏTS DE PILATES

DEMOSTRACIÓ DISSABTE 10 DE NOVEMBRE

A les 9h, 9.45h, 10.30h, 11.15h, 12h i 12.30h

El dissabte 10 de novembre vine a provar una demostració de pilates de 30 minuts amb un grup reduït de 4 persones. Les classes aniran a càrrec del nostre tècnic **Quim Iturralde**. Places limitades.

Reserva hora a la recepció del Centre.



MILLORA EL TEU RENDIMENT AMB LA SKILL RUN! IDEAL PER L'ENTRENAMENT DE RUNNING

A l'Espai vam ser el primer centre esportiu de l'estat que va tenir la Skill Run, una cinta de córrer de darrera generació, de la marca Technogym, amb plena connectivitat i monitorització de l'entrenament, que té moltes característiques ideals per millorar la tècnica de carrera.

Vine a provar-la a la sala de fitness!



SERVEI D'ENTRENAMENT ANTIEDAT, ANTIDOLOR I ANTIESTRÉS

El nostre entrenador personal i massatgista especialitzat, **Jon Iturribarria**, ofereix un nou entrenament d'enfortiment muscular, elasticitat, hipopressius, pilates, quiromassatge i massatge esportiu. Un entrenament antiedat, antidolor i antiestrés amb l'objectiu d'assolir el màxim benestar i salut.

Demana més informació a la recepció del Centre.



JORNADA MINDFULNESS & COS-MENT

**Dissabte 1 de desembre de 10 a 13,30 hores i de 15 a 17 hores
(Sala auditori GREG)**

Jornada en la qual les especialistes **Núria Puig** i **Pilar Muntan** explicaran les claus del mindfulness i realitzaran pràctiques de consciència corporal amb tots els assistents.

Per inscriure't truca al 639 822 769.



SOPAR DE NADAL A L'ESPAI

Dissabte 15 de desembre a les 21.30 hores

Un any més celebrem el Nadal amb vosaltres amb un sopar que tindrà lloc al restaurant del Centre. No hi pots faltar!

Reserva la teva plaça a la recepció del Centre o a l'APP.



PROMOCIONS D'ESTÈTICA

- ✓ Higiene facial + pack de crema i contorn d'ulls = 79€
- ✓ Tractament de bosses i ulleres + serum contorn d'ulls = 49€

PROMOCIONS DE PERRUQUERIA

- ✓ Balayage + rentar + tallar + pentinar = 59,50€

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

TANCAT PER VACANCES

ESTÈTICA
DEL 17 AL
21 AMB DÓS
INCLOSOS