

## DILLUNS

HORARI	SALA	ACTIVITAT
06:10-07:00	CYCLING	CYCLING Toni
07:10-08:00	AA.DD	BODYPUMP Toni
	CYCLING	CYCLING Victor P.
07:15-08:00	SYNRGY	SYNRGY Andrés
	PISCINA	AIGUAGYM Montse
08:10-09:00	AA.DD	TABATA Victor P.
08:15-09:00	PISCINA	AIGUAGYM Montse
09:15-10:00	PISCINA	AIGUAGYM Montse
09:30-10:15	SYNRGY	SYNRGY Andrés
	AA.DD	BODYPUMP Toni
09:30-10:20	CYCLING	CYCLING Edu
	POLIVALENT	ESQUENA SANA Quim
10:00-11:00	PISCINA	MAMIESPAI Pre part Miriam
10:30-11:00	ZONA FITNESS	GLUTIS Edu <span style="color:red">Nou</span>
10:30-11:20	AA.DD	ESPAI ESTIRA Jon
	POLIVALENT	FOAM ROLLER Quim
11:00-11:30	ZONA FITNESS	ABDOMINALS Edu <span style="color:red">Nou</span>
11:00-12:00	POLIVALENT	MAMIESPAI Post part Miriam
13:40-14:30	AA.DD	GAC Toni
	CYCLING	CYCLING Edu
14:30-15:00	AA.DD	GLUTIS Toni
14:30-15:20	CYCLING	CYCLING Edu
15:20-16:10	AA.DD	BODYPUMP Cris
15:30-16:20	POLIVALENT	HIPOPRESSIUS*** Miriam
16:15-17:00	SYNRGY	SYNRGY Yone
17:00-17:30	ZONA FITNESS	GLUTIS Àngel
17:10-18:00	AA.DD	BODYPUMP Cris
17:30-18:00	ZONA FITNESS	ABDOMINALS Àngel
17:30-18:15	PISCINA	CURSET PISCINA NADONS Sara
18:00-18:30	ZONA FITNESS	CAMES Cris
	AA.DD	BODYCOMBAT Àngel <span style="color:red">Nou</span>
18:10-19:00	CYCLING	CYCLING Victor P.
	POLIVALENT	IOGA Núria P.
18:15-19:00	SYNRGY	SYNRGY Adolfo
	PISCINA	CURSET PISCINA NENS Sara
18:30-19:00	ZONA FITNESS	GLUTIS Cris
	AA.DD	BODYPUMP Àngel
19:10-20:00	CYCLING	CYCLING Victor P.
	POLIVALENT	ESPAI ESTIRA Cris
19:15-20:00	PISCINA	AIGUAGYM Sara
	SYNRGY	SYNRGY Andrés
20:00-20:45	PISCINA	CURSET PISCINA ADULTS Sara
20:00-21:00	EXTERIOR	RUNNING Edu**
20:00-20:30	ZONA FITNESS	ABDOMINALS Àngel
	AA.DD	GAC Cris
20:10-21:00	CYCLING	CYCLING Santi
	POLIVALENT	TRX Victor P.
20:15-21:00	SYNRGY	SYNRGY Andrés
20:30-21:00	ZONA FITNESS	ESPAI ESTIRA Àngel
21:00-21:30	ZONA FITNESS	GLUTIS Cris
21:00-21:45	PISCINA	CURSET PISCINA ADULTS Sara
21:10-22:00	AA.DD	ZUMBA Yorgis

## DIMARTS

HORARI	SALA	ACTIVITAT
06:10-07:00	AA.DD	BODYPUMP Toni
	AA.DD	PILATES Toni
07:10-08:00	CYCLING	CYCLING Edu
	PISCINA	ENTRENAMENT TRIATLÓ Quim
08:10-09:00	AA.DD	BODYPUMP Toni
09:00-09:30	ZONA FITNESS	GLUTIS Toni
09:15-10:00	PISCINA	AIGUAGYM Montse
09:30-10:00	ZONA FITNESS	ESPAI ESTIRA Toni
09:30-10:20	AA.DD	ZUMBA Inés
	POLIVALENT	TABATA Andrés
10:00-10:30	ZONA FITNESS	FOAM ROLLER Toni
10:30-11:15	SYNRGY	SYNRGY Adolfo
10:30-11:20	AA.DD	HIPOPRESSIUS*** David <span style="color:red">Nou</span>
	POLIVALENT	PILATES Quim
11:30-12:30	AA.DD	FLAMENC Manolo
13:30-14:30	EXTERIOR	RUNNING Edu** <span style="color:red">Nou</span>
13:40-14:30	AA.DD	BODYPUMP Toni
	CYCLING	CYCLING Santi
13:45-14:30	SYNRGY	SYNRGY Yone
14:30-15:20	AA.DD	HIIT CORE Yone
	CYCLING	CYCLING Toni
15:20-16:10	AA.DD	STEP GAC Cris
16:10-17:00	AA.DD	ZUMBA Yorgis
16:30-17:00	ZONA FITNESS	ABDOMINALS Cris
17:00-17:30	ZONA FITNESS	CAMES Cris
17:10-18:00	AA.DD	TABATA Yone
17:30-18:00	ZONA FITNESS	GLUTIS Toni
17:30-18:15	PISCINA	CURSET PISCINA NENS Sara
17:30-18:20	CYCLING	CYCLING Adolfo
18:00-18:30	ZONA FITNESS	ABDOMINALS Toni
	AA.DD	BODYPUMP Cris
18:10-19:00	POLIVALENT	BODYBALANCE Sara <span style="color:red">Nou</span>
	SYNRGY	SYNRGY Andrés
18:15-19:00	ZONA FITNESS	FOAM ROLLER Toni
18:30-19:20	CYCLING	CYCLING Edu
18:30-19:30	PISCINA	AQUAMAMIS (embarassades) Silvia
19:00-19:30	ZONA FITNESS	CAMES Toni
19:10-20:00	AA.DD	TABATA Andrés
	POLIVALENT	HIPOPRESSIUS*** David
19:15-20:00	SYNRGY	SYNRGY Adolfo
19:30-20:00	ZONA FITNESS	ESPAI ESTIRA Toni
19:30-20:15	PISCINA	AIGUAGYM Sara
19:30-20:20	CYCLING	CYCLING Marta
20:00-20:30	ZONA FITNESS	GLUTIS Toni
20:00-20:45	PISCINA	CURSET PISCINA ADULTS Sara
20:10-21:00	AA.DD	BODYCOMBAT Yone
	POLIVALENT	IOGA Cris
20:15-21:00	SYNRGY	SYNRGY Andrés
20:30-21:00	ZONA FITNESS	ABDOMINALS Toni
21:00-21:30	ZONA FITNESS	ABDOMINALS Cris
21:00-21:45	PISCINA	CURSET PISCINA ADULTS Sara

## DIMECRES

HORARI	SALA	ACTIVITAT
06:15-07:00	SYNRGY	SYNRGY Victor P.
07:10-08:00	AA.DD	TBC Yone
	CYCLING	CYCLING Victor P.
07:15-08:00	PISCINA	AQUATABATA Montse <span style="color:red">Nou</span>
08:15-09:00	SYNRGY	SYNRGY Yone
	PISCINA	AQUATABATA Montse <span style="color:red">Nou</span>
09:00-9:30	ZONA FITNESS	GLUTIS Yone
09:15-10:00	PISCINA	AQUATABATA Montse <span style="color:red">Nou</span>
	AA.DD	ESPAI SUAU Núria
09:30-10:20	CYCLING	CYCLING Victor P.
	POLIVALENT	ESQUENA SANA Quim
10:30-11:00	ZONA FITNESS	ABDOMINALS Adolfo
10:30-11:20	AA.DD	ESPAI ESTIRA Quim
11:00-11:30	ZONA FITNESS	CAMES Adolfo
11:00-11:45	PISCINA	CURSET PISCINA NADONS Montse
	AA.DD	HIPOPRESSIUS*** Judit M.
13:40-14:30	CYCLING	CYCLING Santi
	POLIVALENT	TRX Andrés
14:30-15:20	AA.DD	TABATA Edu
	CYCLING	CYCLING Santi
15:10-16:00	POLIVALENT	BODYBALANCE Cris
15:30-16:20	CYCLING	CYCLING Edu <span style="color:red">Nou</span>
16:10-17:00	AA.DD	BODYPUMP Cris
17:15-18:00	SYNRGY	SYNRGY Yone
17:30-18:00	ZONA FITNESS	ABDOMINALS Cris
17:30-18:15	PISCINA	CURSET PISCINA NADONS Sara
18:00-18:30	ZONA FITNESS	GLUTIS Cris
18:10-19:00	AA.DD	TABATA Edu
	CYCLING	CYCLING Yone
18:30-19:00	ZONA FITNESS	ABDOMINALS Andrés
18:30-19:15	PISCINA	CURSET PISCINA NENS Sara
18:30-19:20	POLIVALENT	BODYBALANCE Cris
18:30-19:30	EXTERIOR	RUNNING Victor P**
19:10-20:00	AA.DD	BODYCOMBAT Núria
	CYCLING	CYCLING Helena
19:15-20:00	PISCINA	AIGUAGYM Sara
	SYNRGY	SYNRGY Andrés
19:30-20:00	ZONA FITNESS	CAMES Cris
19:30-20:20	POLIVALENT	TRX Victor P.
19:30-20:30	EXTERIOR	RUNNING Edu** <span style="color:red">Nou</span>
20:00-20:30	ZONA FITNESS	ABDOMINALS Cris
20:00-20:45	PISCINA	CURSET PISCINA ADULTS Sara
20:15-21:00	SYNRGY	SYNRGY Andrés
20:30-21:00	ZONA FITNESS	GLUTIS Cris
21:15-22:00	PISCINA	CURSET PISCINA ADULTS Sara

## DIJOUS

HORARI	SALA	ACTIVITAT
06:10-07:00	AA.DD	TABATA Victor P.
07:10-08:00	CYCLING	CYCLING Edu
	POLIVALENT	TRX Victor P.
07:15-08:00	PISCINA	TÈCNICA NATACIÓ Montse <span style="color:red">Nou</span>
08:10-08:40	ZONA FITNESS	ABDOMINALS Victor P.
	AA.DD	BOSSU Edu <span style="color:red">Nou</span>
09:15-10:00	PISCINA	AIGUAGYM Montse
09:30-10:20	AA.DD	BODYCOMBAT Toni
10:30-11:20	AA.DD	TBC Toni
	POLIVALENT	FOAM ROLLER Quim
11:00-11:45	PISCINA	CURSET PISCINA NADONS Montse
13:30-14:20	PISCINA	ENTRENAMENT TRIATLÓ Quim
13:40-14:30	AA.DD	TABATA Adolfo
14:30-15:20	AA.DD	BODYPUMP Andrés
	CYCLING	CYCLING Adolfo
15:20-16:10	AA.DD	TBC Toni
16:30-17:00	ZONA FITNESS	GLUTIS Toni
17:00-17:30	ZONA FITNESS	CAMES Toni
17:10-18:00	AA.DD	BODYPUMP Yone
17:30-18:00	ZONA FITNESS	ABDOMINALS Toni
17:30-18:15	PISCINA	CURSET PISCINA NENS Sara
18:10-19:00	AA.DD	GAC Toni
	CYCLING	CYCLING Victor P.
18:15-19:00	SYNRGY	SYNRGY Adolfo
	PISCINA	CURSET PISCINA NENS M° José
18:30-19:00	ZONA FITNESS	CAMES Sara
19:00-19:30	ZONA FITNESS	GLUTIS Sara
	AA.DD	STEP Cris
19:10-20:00	CYCLING	CYCLING Helena
	POLIVALENT	PILATES* Toni
19:15-20:00	PISCINA	AIGUAGYM M° José
	SYNRGY	SYNRGY Victor P.
19:30-20:00	ZONA FITNESS	ABDOMINALS Sara
20:00-20:45	PISCINA	CURSET PISCINA ADULTS M° José
20:00-20:30	ZONA FITNESS	GLUTIS Sara
	AA.DD	BODYPUMP Toni
20:10-21:00	CYCLING	CYCLING Helena <span style="color:red">Nou</span>
	POLIVALENT	BODYBALANCE Cris
20:15-21:00	SYNRGY	SYNRGY Victor P.
21:00-21:45	PISCINA	CURSET PISCINA ADULTS M° José
21:00-21:30	ZONA FITNESS	ESPAI ESTIRA Cris

\* L'últim dijous de cada mes, es farà TRX-PILATES amb en Toni

Saps que pots deixar el teu fill/a a la ludoteca mentre fas esport?

De dilluns a divendres de 17h a 20.30h.



Si fas Cycling, descarrega't l'APP "mywellness" i connecta't!



# Temporada 2018-2019

## DIVENDRES

HORARI	SALA	ACTIVITAT
06:10- 7:00	POLIVALENT	TRX Yone
07:10- 8:00	AA.DD	BODYPUMP Yone
07:15- 8:00	PISCINA	AIGUAGYM Montse
08:10- 9:00	AA.DD	ESPAI ESTIRA Yone
08:15- 09:00	PISCINA	AIGUAGYM Montse
09:15- 10:00	PISCINA	AIGUAGYM Montse
	AA.DD	GAC Jon
09:30- 10:20	CYCLING	CYCLING Núria
	POLIVALENT	PILATES Quim
10:30- 11:15	SYNRGY	SYNRGY Yone
10:30- 11:20	AA.DD	IOGA Irene
11:00- 12:00	POLIVALENT	MAMIESPAI Pre part Miriam
12:00- 13:00	POLIVALENT	MAMIESPAI Post part Miriam
13:15- 14:15	EXTERIOR	RUNNING Edu**
13:45- 14:30	SYNRGY	SYNRGY Núria
14:00- 14:30	AA.DD	GLUTIS Yone
14:30- 15:00	SYNRGY	CORE 360 EXPRESS Núria
14:30- 15:20	CYCLING	CYCLING Edu
15:20- 16:10	AA.DD	BODYPUMP Yone
16:15- 17:00	SYNRGY	SYNRGY Yone
17:10- 18:00	AA.DD	GAC MAT Sara
17:30- 18:15	PISCINA	CURSETS PISCINA NENS M <sup>o</sup> José
	AA.DD	ZUMBA Yorgis
18:10- 19:00	CYCLING	CYCLING Àngel
	POLIVALENT	PILATES* Quim
18:30- 19:15	PISCINA	CURSET PISCINA NENS M <sup>o</sup> José
	AA.DD	BODYPUMP Àngel
19:10- 20:00	PISCINA	CURSET PISCINA NENS M <sup>o</sup> José
	POLIVALENT	HIPO-IOGA*** David
19:15- 20:00	SYNRGY	SYNRGY Sara
20:00- 20:30	SYNRGY	CORE 360 EXPRESS Sara <small>NOU</small>
20:00- 20:45	PISCINA	CURSET PISCINA ADULTS M <sup>o</sup> José
20:10-21:00	AA.DD	ZUMBA Yorgis
21:00- 21:45	PISCINA	CURSET PISCINA ADULTS M <sup>o</sup> José
21:10- 22:00	AA.DD	SEVILLANES Manolo

## CAPS DE SETMANA

HORARI	SALA	ACTIVITAT
DISSABTE		
09:30- 10:15	PISCINA	AIGUAGYM M <sup>o</sup> José
09:30- 10:20	AA.DD	BODYPUMP Rotació monitors
	CYCLING	CYCLING Rotació monitors
10:30- 11:15	PISCINA	CURSET PISCINA NADONS M <sup>o</sup> José
10:30-11:20	AA.DD	BODYPUMP Rotació monitors
	CYCLING	CYCLING Rotació monitors
11:15- 12:00	PISCINA	CURSET PISCINA NENS M <sup>o</sup> José
11:30- 12:15	SYNRGY	SYNRGY Sara
11:30- 12:20	CYCLING	CYCLING Rotació monitors
12:00- 12:45	PISCINA	CURSET PISCINA NENS M <sup>o</sup> José
DIUMENGE		
10:30-11:20	CYCLING	CYCLING Rotació monitors
11:30- 12:20	CYCLING	CYCLING Rotació monitors
19:00- 19:45	PISCINA	AIGUAGYM Oriol

\*El primer divendres de cada mes, es farà TRX-PILATES amb en Quim

\*\* RUNNING: T'esperem al Hall de l'ESPAI

\*\*\* HIPOPRESSIUS/HIPO-IOGA: Per gaudir d'aquestes classes, abans has de fer un curs previ de preparació.



### · 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.

Consulta les activitats escanejant el QR o a [espaiwellness.com](http://espaiwellness.com)



## ENTRENADOR PERSONAL

TREU EL MÀXIM RENDIMENT AL TEU TEMPS D'ENTRENAMENT

Ens adaptem al teu horari i et fem un programa adequat als teus objectius: tonificar, perdre pes...



Demana més informació a la recepció del centre

Descarrega't l'APP "Espai Wellness" i reserva la teva plaça per la classe que vulguis fer!



Porta el teu bidó d'aigua a les classes per hidratar-te!

### ACTIVITATS PER CATEGORIES:

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

### ■ RUNNING

ACTIVITATS NO INCLOSES A LA QUOTA DE SOCI:

- FLAMENC, SEVILLANES, MAMIESPAI, AQUAMAMIS, CURSETS PISCINA NADONS, NENS I ADULTS

## ACTIVITATS FORA DE QUOTA

### • PERSONAL TRAINER

Entrenament personalitzat que et permetrà obtenir resultats ràpidament adaptant-se a les teves necessitats i preferències.

**Coordinadora:** Núria Marín  
n.marin@espaiwellness.com

### • SMALL GROUPS PILATES

Entrenaments de Pilates en màquines (reformer i chair) en grups de 4 persones. amb **Quim i Edu**

### • 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)  
**Coordinadora:** Núria Marín  
**CURSET PISCINA ADULTS**  
(a partir de 14 anys)  
**Coordinadora:** Núria Marín

### • AQUAMAMIS

Preparació per a la maternitat a dins de l'aigüa.  
**Coordinadora:** Sílvia Corchs  
Tel. 620 46 08 11  
mamis@mamistesupendas.es

### • MAMIESPAI

Gimnàstica pre i post part amb el nadó (també a l'aigüa)  
**Coordinadora:** Miriam Cos

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



Passeig Conca del Besòs, 12  
08403 Granollers  
Tel: 93 861 87 04  
Horari: dl-dv: 06:00-23:00h.  
ds-dg i festius: 08:00-22:00h.

[espaiwellness.com](http://espaiwellness.com)



Activitats del Centre



MÉS DE  
**230**  
ACTIVITATS A LA  
SETMANA