

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
10:30 - 11:00	ZONA FITNESS	GLUTIS Edu
10:30 - 11:20	AA.DD	ESPAI ESTIRA Jon
	POLIVALENT	FOAM ROLLER Quim
11:00 - 11:30	ZONA FITNESS	ABDOMINALS Edu
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*** Laura
16:15 - 17:00	SYNRGY	SYNRGY Yone
17:00 - 17:30	ZONA FITNESS	GLUTIS Cris
17:10 - 18:00	AA.DD	BODYPUMP Laura
17:30 - 18:00	ZONA FITNESS	ABDOMINALS Cris
17:30 - 18:15	PISCINA	CURSET PISCINA NADONS Sara
18:00 - 18:30	ZONA FITNESS	UPPERBODY Cris
	AA.DD	ZUMBA DANCE Laura ^{Nou}
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 Laura
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 Yone
	AA.DD	GAC Cris
20:10 - 21:00	CYCLING	CYCLING Santi
	AA.DD	TRX Victor P.
20:15 - 21:00	SYNRGY	SYNRGY Andrés
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 P.
	PISCINA	ENTRENAMENT NATACIÓ 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
	POLIVALENT	PILATES Quim
11:30 - 12:30	AA.DD	FLAMENC Manolo
13:30 - 14:30	EXTERIOR	RUNNING Edu**
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 Edu
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	LOWERBODY Cris
17:10 - 18:00	AA.DD	TABATA Yone
17:30 - 18:00	ZONA FITNESS	UPPERBODY Toni
17:30 - 18:15	PISCINA	CURSET PISCINA NENS Montse
17:30 - 18:20	CYCLING	CYCLING Victor P
18:00 - 18:30	ZONA FITNESS	ABDOMINALS Toni
18:10 - 19:00	AA.DD	BODYPUMP Cris
	POLIVALENT	BODYBALANCE Sara
18:15 - 19:00	SYNRGY	SYNRGY Andrés
18:30 - 19:00	ZONA FITNESS	FOAM ROLLER Toni
18:30 - 19:20	CYCLING	CYCLING Victor P
18:30 - 19:30	PISCINA	AQUAMAMIS Núria
19:00 - 19:30	ZONA FITNESS	LOWERBODY Toni
19:10 - 20:00	AA.DD	TABATA Andrés
	POLIVALENT	HIPOPRESSIUS*** Laura
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	ABDOMINALS 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	UPPERBODY 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	HIIT Yone
	CYCLING	CYCLING Victor P.
07:15 - 08:00	PISCINA	AIGUATABATA Montse
08:15 - 09:00	SYNRGY	SYNRGY Yone
	PISCINA	AIGUATABATA Montse
09:00 - 9:30	ZONA FITNESS	GLUTIS Laura
09:15 - 10:00	PISCINA	AIGUATABATA Montse
	AA.DD	ESPAI EN FORMA Laura ^{Nou}
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 SUAU Núria ^{Nou}
	POLIVALENT	ESPAI ESTIRA Laura
11:00 - 11:30	ZONA FITNESS	LOWERBODY Adolfo
11:00 - 12:00	POLIVALENT	MAMAFIT (post part amb nadó) Núria
	PISCINA	CURSET PISCINA NADONS Montse
	AA.DD	HIPOPRESSIUS*** Laura
13:40 - 14:30	CYCLING	CYCLING Santi
	POLIVALENT	TRX Andrés
14:30 - 15:20	AA.DD	TABATA Edu
	CYCLING	CYCLING Santi
	POLIVALENT	BODYBALANCE Cris
15:10 - 16:00	CYCLING	CYCLING Edu
15:30 - 16:20	AA.DD	BODYPUMP Cris
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	BODYPUMP Yone
	CYCLING	CYCLING Edu
18:30 - 19:00	ZONA FITNESS	ABDOMINALS Andrés
18:30 - 19:15	PISCINA	CURSET PISCINA NENS Sara
18:30 - 19:20	POLIVALENT	BODYBALANCE Cris
19:10 - 20:00	AA.DD	BODYCOMBAT Victor F.
	CYCLING	CYCLING Helena
19:15 - 20:00	PISCINA	AIGUAGYM Sara
	SYNRGY	SYNRGY Andrés
19:30 - 20:00	ZONA FITNESS	UPPERBODY Cris
19:30 - 20:30	EXTERIOR	RUNNING Edu**
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	LOWERBODY 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
08:00 - 08:30	AA.DD	ABDOMINALS Victor P.
08:30 - 09:00	AA.DD	BOSU Victor P. ^{Nou}
09:00 - 09:30	ZONA FITNESS	UPPERBODY Yone ^{Nou}
09:15 - 10:00	PISCINA	AIGUAGYM Montse
09:30 - 10:00	ZONA FITNESS	LOWERBODY Yone ^{Nou}
09:30 - 10:20	AA.DD	BODYCOMBAT Toni
10:00 - 10:30	ZONA FITNESS	ABDOMINALS Yone ^{Nou}
10:30 - 11:20	AA.DD	TBC Toni
	POLIVALENT	FOAM ROLLER Quim
11:00 - 12:00	PISCINA	AQUAMAMIS Núria
13:30 - 14:20	PISCINA	ENTRENAMENT NATACIÓ Quim
13:40 - 14:30	AA.DD	TABATA Adolfo
13:45 - 14:15	ZONA FITNESS	UPPERBODY Laura ^{Nou}
14:15 - 14:45	ZONA FITNESS	LOWERBODY Laura ^{Nou}
14:30 - 15:20	AA.DD	BODYPUMP Andrés
	CYCLING	CYCLING Adolfo
15:20 - 16:10	AA.DD	TBC Laura
16:10 - 16:30	AA.DD	ESPAI ESTIRA Laura ^{Nou}
16:30 - 17:00	ZONA FITNESS	GLUTIS Laura ^{Nou}
17:00 - 17:30	ZONA FITNESS	UPPERBODY Toni
17:10 - 18:00	AA.DD	BODYPUMP Laura
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	UPPERBODY Sara
19:00 - 19:30	ZONA FITNESS	LOWERBODY 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
	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

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

De dilluns a divendres de 17h a 20.30h.

* Últim dijous de cada mes, es farà TRX-PILATES amb en Toni.



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



Temporada 2018-2019

DIVENDRES

HORARI	SALA	ACTIVITAT
06:10 - 07:00	AA.DD	HIIT Yone Nov
07:10 - 08:00	AA.DD	BODYPUMP Yone
07:15 - 08:00	PISCINA	AIGUAGYM Montse
08:10 - 09:00	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 Laura
10:30 - 11:20	AA.DD	IOGA Irene
11:00 - 12:00	POLIVALENT	MAMAFIT Pre part Núria
11:15 - 11:45	ZONA FITNESS	ABDOMINALS Laura Nov
13:15 - 14:15	EXTERIOR	RUNNING Edu** Nov
13:30 - 14:00	AA.DD	HIIT Laura Nov
13:45 - 14:30	SYNRGY	SYNRGY Yone
14:00 - 14:30	AA.DD	GLUTIS Laura
14:30 - 15:00	AA.DD	ABDOMINALS Laura Nov
14:30 - 15:20	CYCLING	CYCLING Edu
15:20 - 16:10	AA.DD	BODYPUMP Laura
16:15 - 17:00	SYNRGY	SYNRGY Laura
17:10 - 18:00	AA.DD	GAC MAT Laura
17:30 - 18:15	PISCINA	CURSETS PISCINA NENS M ^o José
18:00 - 18:30	ZONA FITNESS	UPPERBODY Sara Nov
	AA.DD	ZUMBA Yorgis
18:10 - 19:00	CYCLING	CYCLING Àngel
	POLIVALENT	PILATES* Quim
18:30 - 19:15	PISCINA	CURSET PISCINA NENS M ^o José
18:30 - 19:00	ZONA FITNESS	GLUTIS Sara Nov
	AA.DD	BODYPUMP Àngel
19:10 - 20:00	PISCINA	CURSET PISCINA NENS M ^o José
	POLIVALENT	HIPO-IOGA*** David
19:15 - 20:00	SYNRGY	SYNRGY Sara
20:00 - 20:45	PISCINA	CURSET PISCINA ADULTS M ^o José
20:00 - 20:30	ZONA FITNESS	ABDOMINALS Sara Nov
20:10 - 21:00	AA.DD	ZUMBA Yorgis
21:00 - 21:45	PISCINA	CURSET PISCINA ADULTS M ^o José
21:10 - 22:00	AA.DD	SEVILLANES Manolo

CAPS DE SETMANA

HORARI	SALA	ACTIVITAT
DISSABTE		
09:30 - 10:15	PISCINA	AIGUAGYM M ^o José
09:30 - 10:20	AA.DD	BODYPUMP Rotació monitors
	CYCLING	CYCLING Rotació monitors
10:30 - 11:15	PISCINA	CURSET PISCINA NADONS M ^o José
10:30 - 11:20	AA.DD	BODYPUMP Rotació monitors
	CYCLING	CYCLING Rotació monitors
11:15 - 12:00	PISCINA	CURSET PISCINA NENS M ^o 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 ^o 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



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 Marin
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 Marin
CURSET PISCINA ADULTS
(a partir de 14 anys)
Coordinadora: Núria Marin

• MAMIESPAI

AQUAMAMIS
Preparació per a la maternitat a dins de l'aigua.
Coordinadora: Núria Marin
Tel. 699 99 71 87
n.marin@espaiwellness.com

MAMAFIT
Gimnàstica pre i post part amb el nadó (també a l'aigua). **Coordinadora:** Núria Marin

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

Activitats del Centre



MÉS DE
240
ACTIVITATS A LA
SETMANA

ENTRENADOR PERSONAL

TREU EL MÀXIM RENDIMENT AL TEU TEMPS D'ENTENAMENT

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!

