

## DILLUNS

| HORARI        | SALA         | ACTIVITAT                  |
|---------------|--------------|----------------------------|
| 06:10 - 07:00 | CYCLING      | CYCLING Toni               |
| 06:15 - 07:00 | PISCINA      | TÈCNICA NATACIÓ Montse     |
| 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 - 10:20 | SYNRGY       | SYNRGY Andrés              |
|               | AA.DD        | BODYPUMP Toni              |
|               | CYCLING      | CYCLING Edu                |
|               | POLIVALENT   | ESQUENA SANA Quim          |
|               | ZONA FITNESS | GLUTIS Edu                 |
| 10:30 - 11:00 | AA.DD        | ESPAI ESTIRA Jon           |
| 10:30 - 11:20 | 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 - 15:20 | AA.DD        | TBC Toni                   |
|               | CYCLING      | CYCLING Edu                |
| 15:20 - 16:10 | AA.DD        | BODYPUMP Toni              |
|               | POLIVALENT   | HIPOPRESSIUS*** Laura      |
| 16:15 - 17:00 | SYNRGY       | SYNRGY Yone                |
| 17:00 - 17:30 | ZONA FITNESS | GLUTIS Toni                |
| 17:10 - 18:00 | AA.DD        | BODYPUMP Laura             |
| 17:30 - 18:00 | ZONA FITNESS | ABDOMINALS Toni            |
| 17:30 - 18:15 | PISCINA      | CURSET PISCINA NADONS Sara |
| 18:00 - 18:30 | ZONA FITNESS | UPPERBODY Toni             |
|               | AA.DD        | ZUMBA DANCE Laura          |
| 18:10 - 19:00 | CYCLING      | CYCLING Victor P.          |
|               | POLIVALENT   | IOGA NÚRIA P.              |
| 18:15 - 19:00 | SYNRGY       | SYNRGY Adolfo              |
| 18:30 - 19:00 | ZONA FITNESS | GLUTIS Toni                |
| 18:30 - 19:15 | PISCINA      | CURSET PISCINA NENS Sara   |
|               | AA.DD        | BODYPUMP Toni              |
| 19:10 - 20:00 | CYCLING      | CYCLING Victor P.          |
|               | POLIVALENT   | ESPAI ESTIRA Laura         |
| 19:15 - 20:00 | SYNRGY       | AIGUAGYM Sara              |
|               | PISCINA      | 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 Toni                   |
| 20:10 - 21:00 | CYCLING      | CYCLING Santi              |
|               | POLIVALENT   | TRX Victor P.              |
| 20:15 - 21:00 | SYNRGY       | SYNRGY Andrés              |
| 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 NATACIÓ Quim   |
| 08:10 - 09:00 | AA.DD        | BODYPUMP Toni              |
| 08:15 - 09:00 | PISCINA      | TÈCNICA NATACIÓ Montse     |
| 09:00 - 9:30  | 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 Vilka                |
|               | POLIVALENT   | TABATA Andrés              |
|               | ZONA FITNESS | FOAM ROLLER Toni           |
| 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 Toni               |
| 15:30 - 16:00 | ZONA FITNESS | LOWERBODY Yone             |
| 16:00 - 16:30 | ZONA FITNESS | GLUTIS Yone                |
| 16:10 - 17:00 | AA.DD        | ZUMBA Yorgis               |
| 16:30 - 17:00 | ZONA FITNESS | ABDOMINALS Yone            |
| 17:00 - 17:30 | ZONA FITNESS | LOWERBODY Toni             |
| 17:10 - 18:00 | AA.DD        | TABATA Yone                |
| 17:30 - 18:00 | ZONA FITNESS | UPPERBODY Toni             |
| 18:00 - 18:30 | ZONA FITNESS | ABDOMINALS Toni            |
|               | AA.DD        | BODYPUMP Cris              |
| 18:10 - 19:00 | CYCLING      | CYCLING Adolfo             |
|               | POLIVALENT   | BODYBALANCE Sara           |
| 18:15 - 19:00 | SYNRGY       | SYNRGY Andrés              |
| 18:15 - 19:10 | PISCINA      | AQUAMAMIS NÚRIA            |
| 18:30 - 19:00 | ZONA FITNESS | FOAM ROLLER Toni           |
| 19:00 - 19:30 | ZONA FITNESS | LOWERBODY Toni             |
|               | AA.DD        | TABATA Andrés              |
| 19:10 - 20:00 | CYCLING      | CYCLING Victor P.          |
|               | POLIVALENT   | HIPOPRESSIUS*** Laura      |
| 19:15 - 20:00 | SYNRGY       | SYNRGY Adolfo              |
|               | PISCINA      | TÈCNICA NATACIÓ Sara       |
| 19:30 - 20:00 | ZONA FITNESS | ESPAI ESTIRA Toni          |
| 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 Sara            |
| 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       |
| 09:30 - 10:20 | CYCLING      | CYCLING Victor P.          |
|               | POLIVALENT   | ESQUENA SANA Quim          |
|               | ZONA FITNESS | ABDOMINALS Adolfo          |
| 10:30 - 11:00 | AA.DD        | ESPAI SUAU NÚRIA           |
| 10:30 - 11:20 | AA.DD        | ESPAI ESTIRA Laura         |
|               | POLIVALENT   | LOWERBODY Adolfo           |
| 11:00 - 11:30 | ZONA FITNESS | LOWERBODY Adolfo           |
| 11:00 - 12:00 | PISCINA      | CURSET PISCINA NADONS Sara |
|               | 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              |
| 15:15 - 16:00 | SYNRGY       | SYNRGY Victor P.           |
| 15:30 - 16:20 | CYCLING      | CYCLING Edu                |
| 16:10 - 17:00 | AA.DD        | BODYPUMP Victor P.         |
| 17:00 - 17:30 | ZONA FITNESS | FOAM ROLLER Victor P.      |
| 17:15 - 18:00 | SYNRGY       | SYNRGY Yone                |
| 17:30 - 18:00 | ZONA FITNESS | ABDOMINALS Victor P.       |
| 17:30 - 18:15 | PISCINA      | CURSET PISCINA NADONS Sara |
| 18:00 - 18:30 | ZONA FITNESS | GLUTIS Oriol               |
| 18:10 - 19:00 | AA.DD        | BODYPUMP Yone              |
|               | CYCLING      | CYCLING Edu                |
|               | POLIVALENT   | ESQUENA SANA Victor P.     |
| 18:30 - 19:00 | ZONA FITNESS | ABDOMINALS Andrés          |
| 18:30 - 19:15 | PISCINA      | CURSET PISCINA NENS Sara   |
| 19:00 - 19:30 | ZONA FITNESS | UPPERBODY Victor P.        |
|               | AA.DD        | BODYCOMBAT Victor F.       |
| 19:10 - 20:00 | CYCLING      | CYCLING NÚRIA              |
|               | POLIVALENT   | BODYBALANCE Sara           |
| 19:15 - 20:00 | PISCINA      | AIGUAGYM Oriol             |
|               | SYNRGY       | SYNRGY Andrés              |
| 19:30 - 20:00 | ZONA FITNESS | ABDOMINALS Victor P.       |
| 19:30 - 20:30 | EXTERIOR     | RUNNING Edu**              |
| 20:00 - 20:30 | ZONA FITNESS | GLUTIS Oriol               |
| 20:10 - 21:00 | POLIVALENT   | ESPAI ESTIRA Sara          |
| 20:10 - 21:00 | AA.DD        | BODYPUMP Victor P.         |
| 20:15 - 21:00 | SYNRGY       | SYNRGY Andrés              |
| 20:30 - 21:00 | ZONA FITNESS | LOWERBODY Oriol            |
| 21:00 - 21:30 | ZONA FITNESS | GLUTIS Sara                |
| 21:00 - 21:45 | 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        | BOSSU Victor P.                           |
| 09:00 - 09:30 | ZONA FITNESS | UPPERBODY Yone                            |
| 09:15 - 10:00 | PISCINA      | AIGUAGYM Montse                           |
| 09:30 - 10:00 | ZONA FITNESS | LOWERBODY Yone                            |
| 09:30 - 10:20 | AA.DD        | BODYCOMBAT Toni                           |
| 10:00 - 10:30 | ZONA FITNESS | ABDOMINALS Yone                           |
| 10:30 - 11:20 | AA.DD        | TBC Toni                                  |
|               | POLIVALENT   | FOAM ROLLER Quim                          |
| 13:40 - 14:30 | PISCINA      | ENTRENAMENT NATACIÓ Quim                  |
|               | AA.DD        | TABATA Adolfo                             |
|               | CYCLING      | CYCLING Pep                               |
| 13:45 - 14:15 | ZONA FITNESS | UPPERBODY Laura                           |
| 14:15 - 14:45 | ZONA FITNESS | LOWERBODY Laura                           |
| 14:30 - 15:20 | AA.DD        | BODYPUMP Andrés                           |
|               | CYCLING      | CYCLING Edu                               |
| 15:20 - 16:10 | AA.DD        | TBC Laura                                 |
| 16:10 - 16:30 | AA.DD        | ESPAI ESTIRA Laura                        |
| 16:30 - 17:00 | ZONA FITNESS | GLUTIS Laura                              |
| 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 M <sup>o</sup> José   |
| 18:10 - 19:00 | AA.DD        | GAC Toni                                  |
|               | CYCLING      | CYCLING Victor P.                         |
| 18:15 - 19:00 | SYNRGY       | SYNRGY Adolfo                             |
| 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 <sup>o</sup> José              |
|               | SYNRGY       | SYNRGY Victor P.                          |
| 19:30 - 20:00 | ZONA FITNESS | ABDOMINALS Sara                           |
| 20:00 - 20:45 | PISCINA      | CURSET PISCINA ADULTS M <sup>o</sup> José |
| 20:00 - 20:30 | ZONA FITNESS | GLUTIS Sara                               |
|               | CYCLING      | CYCLING Helena                            |
| 20:10 - 21:00 | AA.DD        | TABATA Victor P.                          |
|               | POLIVALENT   | BODYBALANCE Cris                          |
| 20:15 - 21:00 | SYNRGY       | SYNRGY Toni                               |
| 21:00 - 21:45 | PISCINA      | CURSET PISCINA ADULTS M <sup>o</sup> José |

\* 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.**

## DIVENDRES

| HORARI        | SALA         | ACTIVITAT  |
|---------------|--------------|--|
| 06:15 - 07:00 | SYNRGY       | SYNRGY Yone <span style="background-color: yellow;">NOU</span> |
| 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 Nària  |
|               | POLIVALENT   | PILATES Quim   |
| 10:30 - 11:15 | SYNRGY       | SYNRGY Laura   |
| 10:30 - 11:20 | AA.DD        | IOGA Irene   |
| 11:00 - 12:00 | PISCINA      | AQUAMAMIS Nària  |
| 11:15 - 11:45 | ZONA FITNESS | ABDOMINALS Laura   |
| 13:15 - 14:15 | EXTERIOR     | RUNNING Edu**  |
| 13:45 - 14:30 | SYNRGY       | SYNRGY Yone  |
| 14:00 - 14:30 | AA.DD        | GLUTIS Laura   |
| 14:30 - 15:00 | AA.DD        | ABDOMINALS Laura   |
| 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      | CURSET PISCINA NENS M <sup>o</sup> José                        |
| 18:00 - 18:30 | ZONA FITNESS | UPPERBODY Sara   |
|               | AA.DD        | ZUMBA Yorgis   |
| 18:10 - 19:00 | CYCLING      | CYCLING Edu  |
|               | POLIVALENT   | PILATES* Quim  |
| 18:30 - 19:15 | PISCINA      | CURSET PISCINA NENS M <sup>o</sup> José                        |
| 18:30 - 19:00 | ZONA FITNESS | GLUTIS Sara  |
| 19:10 - 20:00 | POLIVALENT   | HIPO-IOGA*** David   |
|               | AA.DD        | TABATA Edu   |
| 19:15 - 20:00 | PISCINA      | CURSET PISCINA NENS M <sup>o</sup> José                        |
|               | SYNRGY       | SYNRGY Sara  |
| 20:00 - 20:45 | PISCINA      | CURSET PISCINA ADULTS M <sup>o</sup> José                      |
| 20:00 - 20:30 | ZONA FITNESS | ABDOMINALS Sara  |
| 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                                 |
|-----------------|---------|---|
| <b>DISSABTE</b> |         |   |
| 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   |
| <b>DIUMENGE</b> |         |   |
| 09:30 - 10:15   | SYNRGY  | SYNRGY Rotació monitors                   |
| 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 formació introductòria.



### • 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)



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](http://espaiwellness.com)

Activitats del Centre



MÉS DE  
**240**  
ACTIVITATS A LA  
SETMANA

## 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!

