

## DILLUNS

HORARI	SALA	ACTIVITAT
07:10 - 08:00	CYCLING	CYCLING
07:15 - 08:00	PISCINA	AIGUAGYM
08:10 - 09:00	AA.DD	TABATA
09:15 - 10:00	PISCINA	AIGUAGYM
09:30 - 10:20	AA.DD	BODYPUMP
	CYCLING	CYCLING
10:30 - 11:20	AA.DD	ESPAI ESTIRA
11:30 - 12:15	PISCINA	CURSET PISCINA NENS
13:40 - 14:30	CYCLING	CYCLING
15:20 - 16:10	AA.DD	BODYPUMP
17:10 - 18:00	AA.DD	BODYPUMP
18:10 - 19:00	AA.DD	ZUMBA
	POLIVALENT	PILATES
18:00 - 18:45	PISCINA	CURSET PISCINA NENS
18:15 - 19:00	TERRASSA	HIIT
	SYNRGY	SYNRGY
18:30 - 19:20	CYCLING	CYCLING
19:00 - 19:30	TERRASSA	GLUTIS
19:30 - 20:00	TERRASSA	ABDOMINALS
19:10 - 20:00	AA.DD	BODYPUMP
	POLIVALENT	ESPAI ESTIRA
19:15 - 20:00	PISCINA	AIGUAGYM
	SYNRGY	SYNRGY
19:30 - 20:20	CYCLING	CYCLING
20:00 - 20:45	PISCINA	CURSET NATACIÓ ADULTS
20:10 - 21:00	AA.DD	GAC
20:15 - 21:00	TERRASSA	HIIT
21:10 - 22:00	AA.DD	ZUMBA

## DIJOUS

HORARI	SALA	ACTIVITAT
06:10 - 07:00	AA.DD	TABATA
07:10 - 08:00	CYCLING	CYCLING
	POLIVALENT	TRX
07:15 - 08:00	PISCINA	TÈCNICA NATACIÓ
08:00 - 08:30	AA.DD	ABDOMINALS
09:00 - 09:30	TERRASSA	UPPERBODY
09:15 - 10:00	PISCINA	AIGUAGYM
09:30 - 10:00	TERRASSA	LOWERBODY
10:00 - 10:30	TERRASSA	ABDOMINALS
10:30 - 11:20	POLIVALENT	FOAM ROLLER
11:30 - 12:15	PISCINA	CURSET PISCINA NENS
13:40 - 14:30	AA.DD	TABATA
14:30 - 15:20	AA.DD	BODYPUMP
15:20 - 16:10	AA.DD	TBC
18:00 - 18:45	PISCINA	CURSET PISCINA NENS
18:10 - 19:00	AA.DD	GAC

## DIMARTS

HORARI	SALA	ACTIVITAT
07:10 - 08:00	CYCLING	CYCLING
07:15 - 08:00	PISCINA	TÈCNICA NATACIÓ
08:10 - 09:00	AA.DD	BODYPUMP
08:15 - 09:00	PISCINA	AIGUAGYM
09:30 - 10:20	AA.DD	ZUMBA
	TERRASSA	HIIT
10:30 - 11:15	SYNRGY	SYNRGY
10:30 - 11:20	AA.DD	PILATES
11:30 - 12:15	PISCINA	CURSET PISCINA NENS
11:30 - 12:30	AA.DD	FLAMENC
13:40 - 14:30	AA.DD	BODYPUMP
	CYCLING	CYCLING
13:45 - 14:30	SYNRGY	SYNRGY
16:10 - 17:00	AA.DD	ZUMBA
17:10 - 18:00	AA.DD	TABATA
18:00 - 18:45	PISCINA	CURSET PISCINA NENS
	CYCLING	CYCLING
18:10 - 19:00	AA.DD	BODYPUMP
	POLIVALENT	BODYBALANCE
18:15 - 19:00	TERRASSA	HIIT
	AA.DD	TABATA
19:10 - 20:00	CYCLING	CYCLING
	POLIVALENT	HIPOPRESSIUS
19:15 - 20:00	PISCINA	AIGUAGYM
	SYNRGY	SYNRGY
20:00 - 20:45	PISCINA	CURSET NATACIÓ ADULTS
20:10 - 21:00	POLIVALENT	IOGA
	AA.DD	BODYCOMBAT
20:15 - 21:00	TERRASSA	HIIT



## DIJOUS

HORARI	SALA	ACTIVITAT
18:15 - 19:00	TERRASSA	HIIT
	SYNRGY	SYNRGY
18:30 - 19:20	CYCLING	CYCLING
19:10 - 20:00	AA.DD	STEP
19:10 - 20:00	POLIVALENT	PILATES
19:15 - 20:00	PISCINA	AIGUAGYM
	TERRASSA	HIIT
19:30 - 20:20	CYCLING	CYCLING
20:00 - 20:45	PISCINA	CURSET NATACIÓ ADULTS
20:10 - 21:00	AA.DD	BODYPUMP
	TERRASSA	BODYBALANCE

## DIMECRES

HORARI	SALA	ACTIVITAT
06:15 - 07:00	SYNRGY	SYNRGY
07:10 - 08:00	AA.DD	HIIT
07:15 - 08:00	PISCINA	AIGUATABATA
08:15 - 09:00	SYNRGY	SYNRGY
09:00 - 09:30	TERRASSA	GLUTIS
09:15 - 10:00	PISCINA	AIGUATABATA
	CYCLING	CYCLING
09:30 - 10:20	AA.DD	ESPAI EN FORMA
	POLIVALENT	ESQUENA SANA
10:30 - 11:20	AA.DD	ESPAI ESTIRA
11:30 - 12:15	PISCINA	CURSET PISCINA NENS
	AA.DD	HIPOPRESSIUS
13:40 - 14:30	CYCLING	CYCLING
	POLIVALENT	TRX
14:30 - 15:20	AA.DD	TABATA
17:15 - 18:00	TERRASSA	HIIT
18:00 - 18:45	PISCINA	CURSET PISCINA NENS
18:10 - 19:00	AA.DD	BODYPUMP
	CYCLING	CYCLING
18:00 - 18:30	TERRASSA	GLUTIS
18:15 - 19:00	SYNRGY	SYNRGY
18:30 - 19:00	TERRASSA	ABDOMINALS
19:10 - 20:00	POLIVALENT	BODYBALANCE
	AA.DD	BODYCOMBAT
19:15 - 20:00	TERRASSA	HIIT
20:00 - 20:45	PISCINA	CURSET NATACIÓ ADULTS
20:00 - 20:30	TERRASSA	ESPAI ESTIRA 30'
20:15 - 21:00	SYNRGY	SYNRGY

## DIVENDRES

HORARI	SALA	ACTIVITAT
07:10 - 08:00	AA.DD	BODYPUMP
08:10 - 09:00	AA.DD	ESPAI ESTIRA
09:15 - 10:00	PISCINA	AIGUAGYM
09:30 - 10:20	AA.DD	GAC
10:30 - 11:20	AA.DD	IOGA
11:30 - 12:15	PISCINA	CURSET PISCINA NENS
13:40 - 14:30	CYCLING	CYCLING
15:15 - 16:00	SYNRGY	SYNRGY
18:00 - 18:45	PISCINA	CURSET PISCINA NENS
18:10 - 19:00	AA.DD	ZUMBA
19:15 - 20:00	TERRASSA	HIIT
20:00 - 20:30	TERRASSA	ESPAI ESTIRA 30'
20:00 - 20:45	PISCINA	CURSET NATACIÓ ADULTS
20:10 - 21:00	AA.DD	ZUMBA
21:10 - 22:00	AA.DD	SEVILLANES

## CAP DE SETMANA

HORARI	SALA	ACTIVITAT
<b>DISSABTE</b>		
09:30- 10:15	PISCINA	AIGUAGYM
09:30- 10:20	CYCLING	CYCLING
09:30- 10:20	AA.DD	BODYPUMP
10:30 - 11:20	CYCLING	CYCLING
	AA.DD	BODYPUMP
11:30- 12:15	TERRASSA	HIIT
<b>DIUMENGE</b>		
09:30- 10:15	TERRASSA	HIIT
10:30- 11:20	CYCLING	CYCLING
11:30- 12:20	CYCLING	CYCLING
19:00- 19:45	PISCINA	AIGUAGYM



El cap de setmana  
VINE A L'ESPAI!

### ACTIVITATS PER CATEGORIES:

- AQUÀTIQUE
- 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



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)

**IMPORTANT**

➔ **TOTES** les classes s'han de reservar previament a l'APP o a la recepció del Centre.



Disponible a  
**App Store**

DISPONIBLE A  
**Google Play**

**Activitats Juliol 20'**

**LA MÉS ÀMPLIA  
VARIETAT  
D'ACTIVITATS  
DIRIGIDES**

**Nova zona d'activitats dirigides a la terrassa!**

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!

**Ja pots gaudir de la piscina exterior**

