

DILLUNS

HORARI	SALA	ACTIVITAT
06:10 - 07:00	AA.DD	BODYPUMP
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
13:40 - 14:30	CYCLING	CYCLING
15:20 - 16:10	AA.DD	BODYPUMP
17:10 - 18:00	AA.DD	BODYPUMP
18:00 - 18:30	TERRASSA	UPPERBODY
	AA.DD	ZUMBA
18:10 - 19:00	CYCLING	CYCLING
	POLIVALENT	PILATES
18:15 - 19:00	SYNRGY	SYNRGY
18:30 - 19:00	TERRASSA	GLUTIS
	AA.DD	BODYPUMP
19:10 - 20:00	POLIVALENT	ESPAI ESTIRA
	CYCLING	CYCLING
19:15 - 20:00	TERRASSA	HIIT
20:10 - 21:00	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 - 11:20	AA.DD	PILATES
13:40 - 14:30	AA.DD	BODYPUMP
13:45 - 14:30	SYNRGY	SYNRGY
16:10 - 17:00	AA.DD	ZUMBA
17:10 - 18:00	AA.DD	TABATA
18:10 - 19:00	CYCLING	CYCLING
18:10 - 19:00	AA.DD	BODYPUMP
	POLIVALENT	HIPOPRESSIUS
18:15 - 19:00	TERRASSA	HIIT
19:10 - 20:00	AA.DD	TABATA
	CYCLING	CYCLING
19:15 - 20:00	PISCINA	AIGUAGYM
20:10 - 21:00	AA.DD	IOGA
20:15 - 21:00	SYNRGY	SYNRGY

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
09:15 - 10:00	PISCINA	AIGUATABATA
09:30 - 10:20	CYCLING	CYCLING
	AA.DD	ESPAI EN FORMA
10:30 - 11:20	AA.DD	ESPAI ESTIRA
13:40 - 14:30	AA.DD	HIPOPRESSIUS
	CYCLING	CYCLING
14:30 - 15:20	AA.DD	TABATA
17:15 - 18:00	SYNRGY	SYNRGY
	AA.DD	BODYPUMP
18:10 - 19:00	CYCLING	CYCLING
	POLIVALENT	BODYBALANCE
19:15 - 20:00	PISCINA	AIGUAGYM
	TERRASSA	HIIT

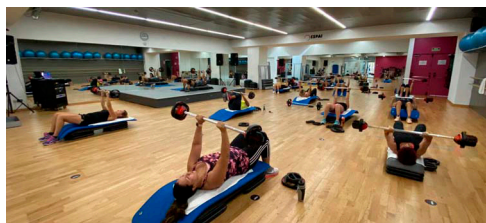
**AL MES D'AGOST SEGUIM
OFERINT-TE UNA GRAN
VARIETAT D'ACTIVITATS DIRIGIDES**

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
13:40 - 14:30	AA.DD	TABATA
14:30 - 15:20	AA.DD	BODYPUMP
18:10 - 19:00	AA.DD	GAC
18:15 - 19:00	TERRASSA	HIIT
19:10 - 20:00	CYCLING	CYCLING
	POLIVALENT	PILATES
19:15 - 20:00	PISCINA	AIGUAGYM
	SYNRGY	SYNRGY
20:10 - 21:00	AA.DD	BODYPUMP

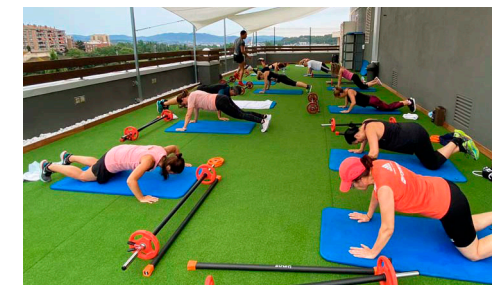
DIVENDRES

HORARI	SALA	ACTIVITAT
07:10 - 08:00	AA.DD	BODYPUMP
07:15 - 08:00	PISCINA	AIGUAGYM
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
13:40 - 14:30	CYCLING	CYCLING
15:15 - 16:00	SYNRGY	SYNRGY
18:10 - 19:00	AA.DD	ZUMBA
19:15 - 20:00	TERRASSA	HIIT
20:10 - 21:00	AA.DD	ZUMBA



CAPS DE SETMANA

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





Aprofita l'agost per gaudir de la piscina exterior!

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



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



Nova zona d'activitats dirigides a la terrassa!

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

IMPORTANT



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



Disponible a
App Store

DISPONIBLE A
Google Play

ESPAI
VOLEM SER PART DE TU

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 agost 20'



LA MÉS ÀMPLIA VARIETAT D'ACTIVITATS DIRIGIDES