

DILLUNS

HORARI	SALA	ACTIVITAT
06:10 - 07:00	CYCLING	CYCLING Victor P.
06:15 - 07:00	PISCINA	TÈCNICA NATACIÓ Montse
07:10 - 08:00	AA.DD	BODYPUMP Victor P.
07:15 - 08:00	PISCINA	AIGUAGYM Montse
08:10 - 09:00	AA.DD	TABATA Victor P.
08:15 - 09:00	PISCINA	AIGUAGYM Montse
09:00 - 09:30	AA.DD	ABDOMINALS Victor P.
09:15 - 10:00	PISCINA	AIGUAGYM Montse
	AA.DD	BODYPUMP Vika
09:30 - 10:20	CYCLING	CYCLING Victor P.
	POLIVALENT	ESQUENA SANA Quim
10:30 - 11:00	TERRASSA	LOWERBODY Victor P.
10:30 - 11:20	AA.DD	ESPAI ESTIRA Jon
	POLIVALENT	FOAM ROLLER Quim
13:40 - 14:30	CYCLING	CYCLING Toni
14:30 - 15:20	CYCLING	CYCLING Toni
15:20 - 16:10	AA.DD	BODYPUMP Toni
15:30 - 16:15	POLIVALENT	HIPOPRESSIUS*** Laura
17:00 - 17:30	TERRASSA	GLUTIS Toni
17:10 - 18:00	AA.DD	BODYPUMP Laura
17:30 - 18:00	TERRASSA	ABDOMINALS Toni
17:30 - 18:15	PISCINA	CURSET PISCINA NENS Àngel
	AA.DD	ZUMBA Laura
18:10 - 19:00	CYCLING	CYCLING Victor P.
	POLIVALENT	PILATES Toni
18:15 - 19:00	TERRASSA	HIIT Sara
	SYNRGY	SYNRGY Andrés
18:15 - 19:00	PISCINA	CURSET PISCINA NENS Àngel
19:00 - 19:30	TERRASSA	ABDOMINALS Àngel
	AA.DD	BODYPUMP Toni
19:10 - 20:00	CYCLING	CYCLING Victor P.
	POLIVALENT	ESPAI ESTIRA Laura
19:15 - 20:00	PISCINA	AIGUAGYM Sara
	SYNRGY	SYNRGY Andrés
19:30 - 20:00	TERRASSA	GLUTIS Àngel
20:00 - 20:45	PISCINA	CURSET PISCINA ADULTS Àngel
20:00 - 20:30	TERRASSA	UPPERBODY Sara
	AA.DD	GAC Toni
20:10 - 21:00	CYCLING	CYCLING Santi
	POLIVALENT	TRX Victor P.
20:15 - 21:00		SYNRGY Andrés
20:30 - 21:00	TERRASSA	LOWERBODY Sara
21:10 - 22:00	AA.DD	ZUMBA Yorgis

SPA



DIMARTS

HORARI	SALA	ACTIVITAT
06:10 - 07:00	AA.DD	BODYPUMP Toni
	AA.DD	PILATES Toni
07:10 - 08:00	CYCLING	CYCLING Helena
	PISCINA	TÈCNICA NATACIÓ Montse
08:10 - 09:00	AA.DD	BODYPUMP Toni
08:15 - 09:00	PISCINA	TÈCNICA NATACIÓ Montse
09:00 - 09:30	TERRASSA	GLUTIS Toni
09:15 - 10:00	PISCINA	AIGUAGYM Montse
09:30 - 10:20	AA.DD	ZUMBA Vika
	TERRASSA	HIIT 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
13:40 - 14:30	AA.DD	BODYPUMP Yone
14:30 - 15:20	AA.DD	HIIT Yone
15:30 - 16:00	AA.DD	LOWERBODY Yone
16:10 - 17:00	AA.DD	ZUMBA Yorgis
17:00 - 17:30	TERRASSA	UPPERBODY Toni
17:10 - 18:00	AA.DD	TABATA Yone
17:30 - 18:00	TERRASSA	LOWERBODY Toni
17:30 - 18:15	PISCINA	CURSET PISCINA NADONS Àngel
18:00 - 18:30	TERRASSA	ABDOMINALS Toni
	AA.DD	BODYPUMP Cris
18:10 - 19:00	CYCLING	CYCLING Yone
	POLIVALENT	BODYBALANCE Sara
18:15 - 19:00	SYNRGY	SYNRGY Andrés
18:30 - 19:00	TERRASSA	GLUTIS Toni
19:10 - 20:00	AA.DD	TABATA Andrés
	CYCLING	CYCLING Toni
	POLIVALENT	HIPOPRESSIUS*** Laura
19:15 - 20:00	SYNRGY	SYNRGY Adolfo
	PISCINA	TÈCNICA NATACIÓ Sara
20:00 - 20:30	TERRASSA	ABDOMINALS Toni
20:00 - 20:45	PISCINA	CURSET PISCINA ADULTS Àngel
20:10 - 21:00	POLIVALENT	IOGA Cris
20:15 - 21:00	TERRASSA	HIIT Andrés
20:30 - 21:00	AA.DD	UPPERBODY Toni

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



FITNESS

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 - 09:30	AA.DD	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
10:30 - 11:20	AA.DD	ESPAI SUAU Vika
	POLIVALENT	ESPAI ESTIRA Laura
11:00 - 12:00	PISCINA	CURSET PISCINA NADONS Montse
11:30 - 12:15	POLIVALENT	MAMAFIT Laura
13:40 - 14:30	CYCLING	CYCLING Santi
13:45 - 14:30	AA.DD	HIPOPRESSIUS*** Laura
14:30 - 15:20	CYCLING	CYCLING Santi
16:10 - 17:00	AA.DD	BODYPUMP Victor P.
17:15 - 18:00	SYNRGY	SYNRGY Yone
17:30 - 18:15	PISCINA	CURSET PISCINA NENS Àngel
	AA.DD	BODYPUMP Yone
18:10 - 19:00	CYCLING	CYCLING Helena
	POLIVALENT	ESQUENA SANA Victor P.
18:30 - 19:00	TERRASSA	ABDOMINALS Andrés
18:30 - 19:15	PISCINA	CURSET PISCINA NENS Àngel
19:15 - 20:00	TERRASSA	HIIT Andrés
	AA.DD	BODYCOMBAT Yone
19:10 - 20:00	CYCLING	CYCLING Àngel
	POLIVALENT	BODYBALANCE Sara
19:15 - 20:00	SYNRGY	SYNRGY Victor P.
20:00 - 20:45	PISCINA	CURSET PISCINA ADULTS Àngel
20:10 - 21:00	POLIVALENT	ESPAI ESTIRA Sara
20:15 - 21:00	TERRASSA	HIIT Victor P.
20:00 - 20:30	AA.DD	GLUTIS Andrés
20:30 - 21:00	AA.DD	ABDOMINALS Andrés

TERRASSA: En cas de pluja el tècnic decidirà l'anul·lació de l'activitat davant la impossibilitat de redistribuir la classe en un altre espai.

DIJOUS

HORARI	SALA	ACTIVITAT
06:10 - 07:00	AA.DD	TABATA Victor P.
07:10 - 08:00	CYCLING	CYCLING Helena
	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	LOWERBODY Victor P.
09:00 - 09:30	TERRASSA	UPPERBODY Yone
09:15 - 10:00	PISCINA	AIGUAGYM Montse
09:30 - 10:00	TERRASSA	LOWERBODY Yone
10:00 - 10:30	TERRASSA	ABDOMINALS Yone
10:30 - 11:00	TERRASSA	LOWERBODY Yone
	PISCINA	TÈCNICA NATACIÓ Quim
13:40 - 14:30	AA.DD	TABATA Adolfo
	CYCLING	CYCLING Pep
13:45 - 14:15	TERRASSA	LOWERBODY Laura
14:30 - 15:20	AA.DD	BODYPUMP Laura
15:20 - 16:10	AA.DD	TBC Laura
17:10 - 18:00	AA.DD	BODYPUMP Sara
17:30 - 18:15	PISCINA	CURSET PISCINA NENS Àngel
	AA.DD	GAC Toni
18:10 - 19:00	CYCLING	CYCLING Victor P.
	SYNRGY	SYNRGY Adolfo
18:15 - 19:00	TERRASSA	LOWERBODY Sara
18:30 - 19:30	TERRASSA	UPPERBODY Sara
	AA.DD	STEP Cris
19:10 - 20:00	CYCLING	CYCLING Marc
	POLIVALENT	PILATES* Toni
19:15 - 20:00	PISCINA	AIGUAGYM Àngel
	SYNRGY	SYNRGY Victor P.
19:30 - 20:00	TERRASSA	ABDOMINALS Sara
20:00 - 20:45	PISCINA	CURSET PISCINA ADULTS Àngel
20:10 - 21:00	CYCLING	CYCLING Marc
	POLIVALENT	BODYBALANCE Cris
20:10 - 21:00	AA.DD	BODYPUMP Toni

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



ZONA ACTIVITATS DIRIGIDES A LA TERRASSA

Temporada 2020-2021

DIVENDRES

HORARI	SALA	ACTIVITAT
06:15 - 07:00	SYNRGY	SYNRGY Yone
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
09:00 - 09:30	AA.DD	GLUTIS Yone
09:15 - 10:00	PISCINA	AIGUAGYM Montse
09:30 - 10:20	AA.DD	GAC Jon
	POLIVALENT	PILATES Quim
10:30 - 11:20	AA.DD	IOGA Irene
11:00 - 11:50	PISCINA	AQUAMAMIS Montse
13:40 - 14:30	CYCLING	CYCLING Adolfo
15:20 - 16:10	AA.DD	BODYPUMP Andrés
17:30 - 18:15	PISCINA	CURSET PISCINA NENS Àngel
18:10 - 19:00	AA.DD	ZUMBA Yorgis
	POLIVALENT	PILATES* Quim
18:30 - 19:15	PISCINA	CURSET PISCINA NENS Àngel
19:10 - 20:00	POLIVALENT	HIPO-IOGA*** David
19:15 - 20:00	TERRASSA	HIIT Àngel
	PISCINA	CURSET PISCINA NENS Àngel
20:00 - 20:45	PISCINA	CURSET PISCINA ADULTS Àngel
20:10 - 21:00	AA.DD	ZUMBA Yorgis
21:10 - 22:00	AA.DD	SEVILLANES Manolo

CAPS DE SETMANA

HORARI	SALA	ACTIVITAT
DISSABTE		
09:30 - 10:15	PISCINA	AIGUAGYM Sara
09:30 - 10:20	AA.DD	BODYPUMP Rotació monitors
	CYCLING	CYCLING Rotació monitors
10:30 - 11:15	PISCINA	CURSET PISCINA NADONS Sara
10:30 - 11:20	AA.DD	BODYPUMP Rotació monitors
	CYCLING	CYCLING Rotació monitors
11:15 - 12:00	PISCINA	CURSET PISCINA NENS Sara
11:30 - 12:15	TERRASSA	HIIT Rotació monitors
12:00 - 12:45	PISCINA	CURSET PISCINA NENS Sara
DIUMENGE		
09:30 - 10:15	TERRASSA	HIIT 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

TERRASSA: En cas de pluja el tècnic decidirà l'anul·lació de l'activitat davant la impossibilitat de redistribuir la classe en un altre espai.

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

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

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.

Coordinador: Adolfo Caballero

adolfo@espaiwellness.com

• SMALL GROUPS PILATES

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

• 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: Adolfo Caballero

CURSET PISCINA ADULTS

(a partir de 14 anys)

Coordinador: Adolfo Caballero

• MAMIESPAI

AQUAMAMIS

Preparació per a la maternitat a dins de l'aigua.

Coordinador: Adolfo Caballero

Tel. 667 51 54 64

adolfo@espaiwellness.com

MAMAFIT

Gimnàstica pre i post part amb el nadó (també a l'aigua).

Coordinador: Adolfo Caballero

SERVEI DE LUDOTECA

De dilluns a divendres

de 17:00h a 20:30h.



ESPAI

ESPORT WELLNESS PÀDEL

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



**ÀMPLIA
VARIETAT
D'ACTIVITATS
DIRIGIDES**



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



Consulta les activitats escanejant el QR o a espaiwellness.com



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

