

## 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	TERRASSA	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 Andrés
09:30 - 10:20	CYCLING	CYCLING Victor P.
	AA.DD 2	ESQUENA SANA Quim
10:30 - 11:00	TERRASSA	LOWERBODY Victor P.
10:30 - 11:20	AA.DD	ESPAI ESTIRA Jon
	AA.DD 2	FOAM ROLLER Quim
13:40 - 14:30	CYCLING	CYCLING Toni
14:30 - 15:20	AA.DD	TBC Toni
15:20 - 16:10	AA.DD	BODYPUMP Toni
15:30 - 16:15	AA.DD 2	HIPOPRESSIUS*** Laura
17:00 - 17:30	TERRASSA	GLUTIS Toni
17:10 - 18:00	AA.DD	BODYPUMP Laura
17:15 - 18:00	PISCINA	CURSET PISCINA NENS Àngel
17:30 - 18:00	TERRASSA	ABDOMINALS Toni
18:00 - 18:45	PISCINA	CURSET PISCINA NENS Àngel
	AA.DD	ZUMBA Yorgis
18:10 - 19:00	CYCLING	CYCLING Victor P.
	AA.DD	PILATES Toni
18:15 - 19:00	TERRASSA	HIIT Sara
	SYNRGY	SYNRGY Andrés
18:30 - 19:20	POLIVALENT	TALLER ENTRENA-MENT Mònica
19:00 - 19:30	TERRASSA	ABDOMINALS Àngel
	AA.DD	BODYPUMP Toni
19:10 - 20:00	CYCLING	CYCLING Victor P.
	AA.DD 2	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
	AA.DD 2	HIPOPRESSIUS 30' *** David
20:15 - 21:00	SYNRGY	SYNRGY Andrés
20:30 - 21:00	TERRASSA	LOWERBODY Sara



## DIMARTS

HORARI	SALA	ACTIVITAT
06:10 - 07:00	AA.DD	BODYPUMP Victor P.
07:00 - 07:30	AA.DD	ABDOMINALS Victor P.
07:10 - 08:00	CYCLING	CYCLING Helena
	PISCINA	TÈCNICA NATACIÓ Montse
07:30 - 08:00	AA.DD	ABDOMINALS Victor P.
08:10 - 09:00	AA.DD	BODYPUMP Victor P.
08:15 - 09:00	PISCINA	TÈCNICA NATACIÓ Montse
09:00 - 09:30	TERRASSA	GLUTIS Victor P.
09:15 - 10:00	PISCINA	AIGUAGYM Montse
09:30 - 10:20	AA.DD	ZUMBA Inés
	TERRASSA	HIIT Victor P.
10:30 - 11:15	SYNRGY	SYNRGY Adolfo
10:30 - 11:20	TERRASSA	HIPO-IOGA *** David
	AA.DD 2	PILATES Quim
11:30 - 12:30	AA.DD	FLAMENC Manolo
13:40 - 14:30	AA.DD	BODYPUMP Yone
14:30 - 15:15	TERRASSA	HIIT Yone
15:30 - 16:00	AA.DD	LOWERBODY Yone
16:10 - 17:00	AA.DD	ZUMBA Yorgis
17:00 - 17:30	AA.DD	UPPERBODY Toni
17:10 - 18:00	TERRASSA	TABATA Yone
17:30 - 18:00	AA.DD	LOWERBODY Toni
17:30 - 18:15	PISCINA	CURSET PISCINA NENS Àngel
18:00 - 18:30	TERRASSA	ABDOMINALS Toni
	AA.DD	BODYPUMP Cris
18:10 - 19:00	CYCLING	CYCLING Yone
	AA.DD 2	BODYBALANCE Sara
18:15 - 19:00	SYNRGY	SYNRGY Andrés
18:30 - 19:00	TERRASSA	GLUTIS Toni
19:10 - 20:00	TERRASSA	TABATA Andrés
	CYCLING	CYCLING Toni
	AA.DD 2	HIPOPRESSIUS*** Laura
19:15 - 20:00	SYNRGY	SYNRGY Adolfo
	PISCINA	TÈCNICA NATACIÓ Sara
	AA.DD	ABDOMINALS Toni
20:00 - 20:30	PISCINA	CURSET PISCINA ADULTS Àngel
20:00 - 20:45	AA.DD 2	IOGA Cris
20:10 - 21:00	TERRASSA	HIIT Andrés
20:30 - 21:00	AA.DD	GLUTIS Toni

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



## DIMECRES

HORARI	SALA	ACTIVITAT
06:15 - 07:00	TERRASSA	Hiit Victor P.
	TERRASSA	HIIT Yone
07:15 - 08:00	CYCLING	CYCLING Victor P.
	PISCINA	AIGUATABATA Montse
08:15 - 09:00	SYNRGY	SYNRGY Yone
	PISCINA	AIGUATABATA Montse
09:00 - 09:30	AA.DD	GLUTIS Yone
09:15 - 10:00	PISCINA	AIGUATABATA Montse
	AA.DD	ESPAI EN FORMA Laura
09:30 - 10:20	CYCLING	CYCLING Victor P.
	AA.DD 2	ESQUENA SANA Quim
10:30 - 11:20	AA.DD	ESPAI SUAU Núria
	AA.DD 2	ESPAI ESTIRA Laura
11:00 - 12:00	PISCINA	CURSET PISCINA NADONS Montse
11:30 - 12:15	AA.DD 2	MAMAFIT Laura
13:40 - 14:30	CYCLING	CYCLING Santi
13:45 - 14:30	AA.DD	HIPOPRESSIUS*** Laura
16:10 - 17:00	AA.DD	BODYPUMP Toni
17:10 - 18:00	CYCLING	CYCLING Toni
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 Núria
	AA.DD 2	ESQUENA SANA Toni
18:30 - 19:00	CYCLING	ABDOMINALS Andrés
18:30 - 19:15	PISCINA	CURSET PISCINA NENS Àngel
	AA.DD	BODYCOMBAT Yone
19:10 - 20:00	CYCLING	CYCLING Àngel
	AA.DD 2	BODYBALANCE Sara
	TERRASSA	HIIT Andrés
19:15 - 20:00	SYNRGY	SYNRGY Toni
	PISCINA	AIGUAGYM Oriol
20:00 - 20:45	PISCINA	CURSET PISCINA ADULTS Àngel
20:10 - 21:00	AA.DD 2	ESPAI ESTIRA Sara
20:00 - 20:30	AA.DD	GLUTIS Andrés
20:30 - 21:00	AA.DD	ABDOMINALS Andrés

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

## ZONA ACTIVITATS EXTERIOR



## DIJOUS

HORARI	SALA	ACTIVITAT
06:10 - 07:00	TERRASSA	TABATA Victor P.
07:10 - 08:00	CYCLING	CYCLING Helena
	AA.DD 2	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	AA.DD	UPPERBODY Yone
	AA.DD 2	HIPOPRESSIUS 30' *** David
09:15 - 10:00	PISCINA	AIGUAGYM Montse
09:30 - 10:00	AA.DD	LOWERBODY Yone
10:00 - 10:30	AA.DD	ABDOMINALS Yone
10:30 - 11:00	AA.DD	LOWERBODY Yone
13:40 - 14:30	PISCINA	TÈCNICA NATACIÓ Quim
	TERRASSA	TABATA Adolfo
13:45 - 14:15	AA.DD	GLUTIS Laura
14:30 - 15:20	AA.DD	BODYPUMP Laura
	CYCLING	CYCLING Santi
15:20 - 16:10	AA.DD	TBC Laura
16:15 - 16:45	AA.DD	ESPAI ESTIRA Laura
17:10 - 18:00	AA.DD	BODYPUMP Sara
	TERRASSA	HIIT Victor
	AA.DD	GAC Toni
18:10 - 19:00	CYCLING	CYCLING Victor P.
	CYCLING	CYCLING Àngel
18:15 - 19:00	SYNRGY	SYNRGY Adolfo
18:30 - 19:00	TERRASSA	LOWERBODY Sara
18:30 - 19:15	PISCINA	CURSET PISCINA NENS Àngel
19:00 - 19:30	TERRASSA	UPPERBODY Sara
	AA.DD	TBC Cris
19:10 - 20:00	CYCLING	CYCLING Marc
	AA.DD 2	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
	CYCLING	CYCLING Marc
20:10 - 21:00	AA.DD 2	BODYBALANCE Cris

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

## SALA ACTIVITATS DIRIGIDES 2



## 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
	AA.DD 2	PILATES Quim
10:15 - 11:00	SYNRGY	SYNRGY Yone
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
	AA.DD 2	PILATES* Quim
18:30 - 19:15	PISCINA	CURSET PISCINA NENS Àngel
19:10 - 20:00	AA.DD 2	HIPO-IOGA*** David
19:15 - 20:00	SYNRGY	SYNRGY XL Andrés <span style="color:red">NOU</span>
	PISCINA	CURSET PISCINA NENS Àngel
20:00 - 20:45	PISCINA	CURSET PISCINA ADULTS Àngel
20:10 - 21:00	AA.DD	ZUMBA Yorgis

## CAPS DE SETMANA

HORARI	SALA	ACTIVITAT
DISSABTE		
09:30 - 10:15	PISCINA	AIGUAGYM Oriol
09:30 - 10:20	AA.DD	BODYPUMP Rotació monitors
		CYCLING Rotació monitors
10:30 - 11:20	AA.DD	BODYPUMP Rotació monitors
		CYCLING Rotació monitors
11:30 - 12:15	SYNRGY	SYNRGY Rotació monitors
11:30 - 12:20	CYCLING	CYCLING Rotació monitors
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

\*El primer divendres de cada mes, es farà FOAM-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

### 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.

**Coordinadors:** Adolfo Caballero i Núria Marin.  
adolfo@espaiwellness.com / n.marin@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)

**Coordinadors:** Adolfo Caballero i Núria Marin  
**CURSET PISCINA ADULTS**  
(a partir de 14 anys)

**Coordinadors:** Adolfo Caballero i Núria Marin

### • MAMIESPAI

#### AQUAMAMIS

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

**Coordinadors:** Adolfo Caballero i Núria Marin.  
Tel. 667 51 54 64 / 699 99 71 87  
adolfo@espaiwellness.com / n.marin@espaiwellness.com

#### MAMAFIT

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

**Coordinadors:** Adolfo Caballero i Núria Marin.

**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: 06:00-21:00h.  
ds-dg i festius: 09:00-21:00h.

[espaiwellness.com](http://espaiwellness.com)

## CLASSES DE PÀDEL

*Aprèn a jugar!*

Truca i reserva la teva hora per fer classes personals o en grup amb els nostres tècnics **Marc Nieto** i **Felipe López** (671 033 212).

També comptem amb una escola de pàdel per a nens i nenes de 5 a 15 anys. Consulta els horaris de l'escola als nostres tècnics.

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!

## 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!



Activitats del Centre



150 ACTIVITATS DIRIGIDES A LA SETMANA