

DILLUNS

HORARI	SALA	ACTIVITAT
07:10 - 08:00	CYCLING	CYCLING
07:15 - 08:00	PISCINA	AIGUAGYM
08:10 - 09:00	TERRASSA	TABATA
09:15 - 10:00	PISCINA	AIGUAGYM
	AA.DD	BODYPUMP
09:30 - 10:20	CYCLING	CYCLING
	AA.DD 2	ESQUENA SANA
10:30 - 11:20	AA.DD	ESPAI ESTIRA
13:40 - 14:20	CYCLING	CYCLING
15:20 - 16:10	AA.DD	BODYPUMP
17:10 - 18:00	AA.DD	BODYPUMP
18:10 - 19:00	AA.DD	ZUMBA
	CYCLING	CYCLING
18:15 - 19:00	TERRASSA	HIIT
	AA.DD	BODYPUMP
19:10 - 20:00	AA.DD 2	ESPAI ESTIRA
	CYCLING	CYCLING
19:15 - 20:00	SYNRGY	SYNRGY
	PISCINA	AIGUAGYM
20:10 - 21:00	AA.DD	GAC

DIJOUS

HORARI	SALA	ACTIVITAT
06:10 - 07:00	TERRASSA	TABATA
07:10 - 08:00	CYCLING	CYCLING
	AA.DD 2	TRX
07:15 - 08:00	PISCINA	TÈCNICA NATACIÓ
09:15 - 10:00	PISCINA	AIGUAGYM
09:00 - 09:30	TERRASSA	UPPERBODY
09:30 - 10:00	TERRASSA	LOWERBODY
10:00 - 10:30	TERRASSA	ABDOMINALS
13:40 - 14:30	TERRASSA	TABATA
14:30 - 15:20	AA.DD	BODYPUMP
15:20 - 16:10	AA.DD	TBC
18:10 - 19:00	AA.DD	GAC
	CYCLING	CYCLING
18:15 - 19:00	SYNRGY	SYNRGY
	AA.DD	BODYPUMP
19:10 - 20:00	CYCLING	CYCLING
	AA.DD 2	PILATES
19:15 - 20:00	PISCINA	AIGUAGYM



DIMARTS

HORARI	SALA	ACTIVITAT
06:15 - 07:00	AA.DD	BODYPUMP
07:10 - 08:00	CYCLING	CYCLING
07:15 - 08:00	PISCINA	TÈCNICA DE NATACIÓ
08:10 - 09:00	AA.DD	BODYPUMP
08:15 - 09:00	PISCINA	AIGUAGYM
09:15 - 10:00	PISCINA	AIGUAGYM
09:30 - 10:20	AA.DD	ZUMBA
	TERRASSA	HIIT
10:30 - 11:20	AA.DD 2	PILATES
13:40 - 14:20	AA.DD	BODYPUMP
16:10 - 17:00	AA.DD	ZUMBA
	AA.DD	BODYPUMP
18:10 - 19:00	AA.DD 2	HIPOPRESSIUS
	CYCLING	CYCLING
19:00 - 19:30	AA.DD	GLUTIS
19:10 - 20:00	TERRASSA	TABATA
19:30 - 20:00	AA.DD	ABDOMINALS
20:10 - 21:00	AA.DD 2	IOGA
20:15 - 21:00	SYNRGY	SYNRGY



DIVENDRES

HORARI	SALA	ACTIVITAT
06:15 - 07:00	SYNRGY	SYNRGY
07:10 - 08:00	AA.DD	BODYPUMP
07:15 - 08:00	PISCINA	AIGUAGYM
08:10 - 09:00	AA.DD	ESPAI ESTIRA
08:15 - 09:00	PISCINA	AIGUAGYM
09:30 - 10:20	AA.DD	GAC
	AA.DD 2	PILATES
11:15 - 12:00	PISCINA	AQUAMAMIS
13:40 - 14:20	CYCLING	CYCLING
18:00 - 18:30	TERRASSA	GLUTIS
18:10 - 19:00	AA.DD	ZUMBA
18:30 - 19:00	TERRASSA	UPPERBODY
19:15 - 20:00	SYNRGY	SYNRGY
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	SYNRGY	SYNRGY
DIUMENGE		
19:15 - 20:00	PISCINA	AIGUAGYM

DIMECRES

HORARI	SALA	ACTIVITAT
06:15 - 07:00	TERRASSA	HIIT
07:15 - 08:00	TERRASSA	HIIT
08:15 - 09:00	SYNRGY	SYNRGY
09:15 - 10:00	PISCINA	AIGUAGYM
09:30 - 10:20	AA.DD	TBC
	CYCLING	CYCLING
10:30 - 11:20	AA.DD 2	ESPAI ESTIRA
13:40 - 14:20	CYCLING	CYCLING
13:45 - 14:30	AA.DD 2	HIPOPRESSIUS
17:10 - 18:00	SYNRGY	SYNRGY
18:10 - 19:00	AA.DD	BODYPUMP
18:15 - 19:00	SYNRGY	SYNRGY
19:00 - 19:30	TERRASSA	LOWERBODY
19:15 - 20:00	AA.DD	HIIT
19:30 - 20:00	TERRASSA	GLUTIS



ESPORT · WELLNESS · PÀDEL





Aprofita l'agost per gaudir de la piscina exterior!



Programa't el teu partit de pàdel

ENTRENADOR PERSONAL

TREU EL MÀXIM RENDIMENT DEL 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!



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 **Laura**

• 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



Passeig Conca del Besòs, 12
08403 Granollers
Tel: 93 861 87 04
Horari: dl-dv: 06:00-23:00h.
ds-dg i festius: 08:00-21:00h.

espaiwellness.com

Activitats agost 2021

90

ACTIVITATS A LA SETMANA

