

## DILLUNS

HORARI	SALA	ACTIVITAT
06:10 - 07:00	CYCLING	CYCLING Victor P.
07:10 - 08:00	AA.DD	BODYPUMP Victor P.
07:15 - 08:00	PISCINA	AIGUAGYM Montse
08:15 - 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 Andrés
09:30 - 10:20	CYCLING	CYCLING Victor P.
	AA.DD 2	ESQUENA SANA Quim
10:30 - 11:20	AA.DD	ESPAI ESTIRA Jon
	AA.DD 2	FOAM ROLLER Quim
11:15 - 12:00	PISCINA	AQUAMAMIS Montse
13:40 - 14:30	CYCLING	CYCLING Toni
	AA.DD 2	HBX BOXING Yone <b>Nou</b>
14:30 - 15:20	AA.DD	TBC Toni
15:20 - 16:10	AA.DD	BODYPUMP Toni
15:30 - 16:15	AA.DD 2	HIPOPRESSIUS* Sara
17:00 - 17:30	ZONA FITNESS	GLUTIS Toni
17:10 - 18:00	AA.DD	BODYPUMP Sara
17:15 - 18:00	PISCINA	CURSET PISCINA NENS Àngel
17:30 - 18:00	ZONA FITNESS	ABDOMINALS Toni
18:00 - 18:45	PISCINA	CURSET PISCINA NENS Àngel
18:00 - 18:30	ZONA FITNESS	UPPERBODY Sara
	AA.DD	ZUMBA Yorgis
18:10 - 19:00	CYCLING	CYCLING Victor P.
	AA.DD 2	ESQUENA SANA Toni <b>Nou</b>
18:15 - 19:00	SYNRGY	SYNRGY Andrés
18:30 - 19:00	ZONA FITNESS	LOWERBODY Sara
	AA.DD	BODYPUMP Toni
19:10 - 20:00	CYCLING	CYCLING Victor P.
	AA.DD 2	ESPAI ESTIRA Àngel
19:15 - 20:00	PISCINA	AIGUAGYM Àngel
	SYNRGY	SYNRGY Andrés
20:00 - 20:45	PISCINA	CURSET PISCINA ADULTS Àngel
20:00 - 20:30	ZONA FITNESS	UPPERBODY Sara
	AA.DD	GAC Toni
20:10 - 21:00	AA.DD 2	HBX BOXING Andrés <b>Nou</b>
20:30 - 21:00	ZONA FITNESS	LOWERBODY Sara

## SPA



## DIMARTS

HORARI	SALA	ACTIVITAT
06:10 - 07:00	AA.DD	BODYPUMP Victor P.
	CYCLING	CYCLING Pep
07:10 - 08:00	PISCINA	TÈCNICA NATACIÓ Montse <b>NOU</b>
	AA.DD 2	HBX BOXING Victor P. <b>Nou</b>
08:10 - 09:00	AA.DD	BODYPUMP Victor P.
08:15 - 09:00	PISCINA	TÈCNICA NATACIÓ Montse
09:00 - 09:30	ZONA FITNESS	GLUTIS Victor P.
09:15 - 10:00	PISCINA	AIGUAGYM Montse
09:30 - 10:15	AA.DD 2	HBX BOXING Victor P. <b>Nou</b>
09:30 - 10:20	AA.DD	ZUMBA Inés
10:30 - 11:15	SYNRGY	SYNRGY Adolfo
10:30 - 11:20	AA.DD 2	PILATES Quim
11:30 - 12:30	AA.DD	FLAMENC Manolo
13:40 - 14:30	AA.DD	BODYPUMP Yone
14:30 - 15:00	AA.DD	GLUTIS Yone
15:00 - 15:30	AA.DD	ABDOMINALS Yone
15:30 - 16:00	AA.DD	LOWERBODY Yone
16:10 - 17:00	AA.DD	ZUMBA Yorgis
17:00 - 17:30	ZONA FITNESS	UPPERBODY Toni
17:15 - 18:00	AA.DD	TABATA Yone
17:30 - 18:00	ZONA FITNESS	LOWERBODY Toni
17:30 - 18:15	PISCINA	CURSET PISCINA NENS Àngel
18:00 - 18:30	ZONA FITNESS	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	ZONA FITNESS	GLUTIS Toni
19:10 - 20:00	CYCLING	CYCLING Yone
	AA.DD 2	HBX BOXING Toni <b>Nou</b>
	TERRASSA	TABATA Andrés
19:15 - 20:00	PISCINA	TÈCNICA NATACIÓ Sara
	SYNRGY	SYNRGY Adolfo
20:00 - 20:30	ZONA FITNESS	ABDOMINALS Toni
20:00 - 20:45	PISCINA	CURSET PISCINA ADULTS Àngel
20:10 - 21:00	AA.DD 2	IOGA Cris
20:15 - 21:00	AA.DD	HIIT Andrés
20:30 - 21:00	ZONA FITNESS	GLUTIS Toni

## ZONA SYNRGY



## DIMECRES

HORARI	SALA	ACTIVITAT
06:15 - 07:00	AA.DD	HIIT Victor P.
07:10 - 08:00	CYCLING	CYCLING Victor P.
07:15 - 08:00	AA.DD	HIIT Yone
	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	TBC Núria
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 Quim
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* Sara <b>Nou</b>
15:30 - 16:20	AA.DD 2	HBX BOXING Yone <b>Nou</b>
17:10 - 18:00	CYCLING	CYCLING Toni
17:15 - 18:00	SYNRGY	SYNRGY Yone
17:30 - 18:15	PISCINA	CURSET PISCINA NENS Àngel
18:00 - 18:30	ZONA FITNESS	GLUTIS Andrés
	AA.DD	BODYPUMP Yone
18:10 - 19:00	CYCLING	CYCLING Toni
	AA.DD 2	HIPOPRESSIUS* Sara <b>Nou</b>
18:15 - 19:00	PISCINA	CURSET PISCINA NENS Àngel
18:30 - 19:00	ZONA FITNESS	ABDOMINALS Andrés
	AA.DD	BODYCOMBAT Yone
19:10 - 20:00	CYCLING	CYCLING Àngel
	AA.DD 2	BODYBALANCE Sara
	ZONA FITNESS	HIIT Andrés
19:15 - 20:00	SYNRGY	SYNRGY Toni
	PISCINA	AIGUAGYM Oriol
20:00 - 20:45	PISCINA	CURSET PISCINA ADULTS Àngel
20:00 - 20:30	AA.DD	GLUTIS Andrés
20:10 - 21:00	AA.DD 2	ESPAI ESTIRA Sara
20:30 - 21:00	AA.DD	ABDOMINALS Andrés

## SALA AA.DD 2



## DIJOUS

HORARI	SALA	ACTIVITAT
06:10 - 07:00	AA.DD	TABATA Victor P.
07:10 - 08:00	CYCLING	CYCLING Pep
	AA.DD 2	TRX Victor P.
07:15 - 08:00	PISCINA	TÈCNICA NATACIÓ Montse <b>NOU</b>
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 Victor P.
09:15 - 10:00	PISCINA	AIGUAGYM Montse
09:30 - 10:00	AA.DD	LOWERBODY Victor P.
10:00 - 10:30	AA.DD	ABDOMINALS Victor P.
10:30 - 11:15	AA.DD 2	HIPOPRESSIUS* Sara
13:40 - 14:30	PISCINA	TÈCNICA NATACIÓ Quim
13:45 - 14:30	AA.DD	TABATA Carlos
14:30 - 15:20	AA.DD	BODYPUMP Carlos
15:20 - 16:10	AA.DD	TBC Carlos
17:10 - 18:00	AA.DD	BODYPUMP Sara
	AA.DD	GAC Toni
18:10 - 19:00	CYCLING	CYCLING Marc
	AA.DD 2	HBX BOXING Yone <b>Nou</b>
18:15 - 19:00	SYNRGY	SYNRGY Adolfo
18:30 - 19:00	ZONA FITNESS	LOWERBODY Sara
18:30 - 19:15	PISCINA	CURSET PISCINA NENS Àngel
19:00 - 19:30	ZONA FITNESS	UPPERBODY Sara
	AA.DD	STEPS Cris
19:10 - 20:00	CYCLING	CYCLING Marc
	AA.DD 2	PILATES Toni
19:15 - 20:00	PISCINA	AIGUAGYM Àngel
	SYNRGY	SYNRGY Yone
19:30 - 20:00	ZONA FITNESS	ABDOMINALS Sara
20:00 - 20:45	PISCINA	CURSET PISCINA ADULTS Àngel
20:00 - 20:30	AA.DD 2	HIPOPRESSIUS* 30* Sara <b>Nou</b>
20:10 - 21:00	AA.DD	BODYPUMP Toni

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

## SALA DE FITNESS



## DIVENDRES

HORARI	SALA	ACTIVITAT
06:15 - 07:00	PISCINA	TÈCNICA NATACIÓ Montse
	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
11:15 - 12:00	PISCINA	AQUAMAMIS Montse
13:40 - 14:30	CYCLING	CYCLING Adolfo
14:30 - 15:20	AA.DD 2	HBX BOXING Adolfo <b>NOU</b>
15:20 - 16:10	AA.DD	BODYPUMP Andrés
17:10 - 18:00	AA.DD	GAC Sara
17:30 - 18:15	PISCINA	CURSET PISCINA NENS Àngel
18:00 - 18:30	ZONA FITNESS	UPPERBODY Sara
18:10 - 19:00	AA.DD	ZUMBA Yorgis
	AA.DD 2	PILATES** Quim
18:30 - 19:00	ZONA FITNESS	GLUTIS Sara
18:30 - 18:15	PISCINA	CURSET PISCINA NENS Àngel
19:10 - 20:00	AA.DD	HIPOPRESSIUS* Sara <b>NOU</b>
19:15 - 20:00	SYNRGY	SYNRGY Andrés
	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	CYCLING Rotació monitors
10:30 - 11:20	AA.DD	BODYPUMP Rotació monitors
	CYCLING	CYCLING Rotació monitors
11:30 - 12:15	SYNRGY	SYNRGY Rotació monitors
DIUMENGE		
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: Per gaudir d'aquestes classes, abans has de fer un curs previ de formació introductòria.



## GRUPS ESTUDI PILATES

Grups de 2 a 4 persones

A partir d'aquest mes d'octubre, obrim grups Estudi Pilates pensats per realitzar-se en grups de 2 a 4 persones. Comptem amb tres tècnics especialitzats, la **Laura Navajas**, en **Quim Iturralde** i en **Toni Diaz**, per treballar en el nostre Estudi Pilates equipat amb màquines reformer i chair.

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!

### 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](mailto:adolfo@espaiwellness.com) / [n.marin@espaiwellness.com](mailto:n.marin@espaiwellness.com)

### • SMALL GROUPS PILATES

Entrenaments de Pilates en màquines (reformer i chair) en grups de 2 a 4 persones. Amb **Quim**, **Toni** i **Laura**.

### • BODYTEC

Entrenament personalitzat amb electroestimulació.

**Coordinador:** Adolfo Caballero  
[adolfo@espaiwellness.com](mailto:adolfo@espaiwellness.com)

### • FLAMENC I SEVILLANES

**Coordinador:** Manolo Veneroni  
Tel. 607 82 57 07  
[manoloveroni@gmail.com](mailto:manoloveroni@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](mailto:adolfo@espaiwellness.com) / [n.marin@espaiwellness.com](mailto: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: 06:00-23:00h.

ds-dg i festius: 08:00-21:30h.

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

ÀMPLIA  
VARIETAT  
D'ACTIVITATS  
DIRIGIDES

Activitats del Centre



## 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!

