

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
09:30 - 10:20	AA.DD	BODYPUMP Andrés
09:30 - 10:20	CYCLING	CYCLING Victor P.
10:30 - 11:20	AA.DD 2	ESQUENA SANA Quim
10:30 - 11:20	AA.DD	ESPAI ESTIRA Jon
11:15 - 12:00	AA.DD 2	FOAM ROLLER Quim
11:15 - 12:00	PISCINA	AQUAMAMIS Montse
13:40 - 14:30	CYCLING	CYCLING Toni
14:30 - 15:20	AA.DD 2	HBX BOXING Yone
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
18:00 - 18:30	TERRASSA	UPPERBODY Sara
18:10 - 19:00	AA.DD	ZUMBA Laura
18:10 - 19:00	CYCLING	CYCLING Victor P.
18:15 - 19:00	AA.DD 2	ESQUENA SANA Toni
18:30 - 19:00	SYNRGY	SYNRGY Andrés
18:30 - 19:00	TERRASSA	LOWERBODY Sara
19:10 - 20:00	AA.DD	BODYPUMP Toni
19:10 - 20:00	CYCLING	CYCLING Victor P.
19:15 - 20:00	AA.DD 2	ESPAI ESTIRA Laura
19:15 - 20:00	PISCINA	AIGUAGYM Sara
20:00 - 20:45	SYNRGY	SYNRGY Andrés
20:00 - 20:30	PISCINA	CURSET PISCINA ADULTS Àngel
20:10 - 21:00	TERRASSA	UPPERBODY Sara
20:10 - 21:00	AA.DD	GAC Toni
20:30 - 21:00	AA.DD 2	HBX BOXING Andrés
20:30 - 21:00	TERRASSA	LOWERBODY Sara
21:10 - 22:00	POLIVALENT (OREG)	DEFENSA PERSONAL David
21:10 - 22:00	AA.DD	ZUMBA Yorgis



DIMARTS

HORARI	SALA	ACTIVITAT
06:10 - 07:00	AA.DD	BODYPUMP Victor P.
07:10 - 08:00	CYCLING	CYCLING Pep
07:10 - 08:00	PISCINA	TÈCNICA NATACIÓ Montse
08:10 - 09:00	AA.DD 2	HBX BOXING Victor P.
08:15 - 09:00	AA.DD	BODYPUMP Victor P.
09:00 - 09:30	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.
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
13:45 - 14:30	SYNRGY	SYNRGY Laura
14:30 - 15:00	AA.DD	GLUTIS Yone
15:00 - 15:30	AA.DD	ABDOMINALS Yone
15:30 - 16:00	AA.DD 2	LOWERBODY Yone
16:10 - 17:00	AA.DD	ZUMBA Yorgis
17:00 - 17:30	AA.DD	UPPERBODY Toni
17:15 - 18:00	TERRASSA	TABATA Andrés
17:30 - 18:00	AA.DD	LOWERBODY Toni
17:30 - 18:15	PISCINA	CURSET PISCINA NENS Àngel
18:00 - 18:30	TERRASSA	ABDOMINALS Toni
18:10 - 19:00	AA.DD	BODYPUMP Sara
18:15 - 19:00	CYCLING	CYCLING Victor P.
18:30 - 19:00	SYNRGY	SYNRGY Andrés
18:30 - 19:00	TERRASSA	GLUTIS Toni
19:10 - 20:00	CYCLING	CYCLING Victor P.
19:10 - 20:00	AA.DD 2	HBX BOXING Toni
19:15 - 20:00	TERRASSA	TABATA Andrés
19:15 - 20:00	PISCINA	TÈCNICA NATACIÓ Sara
20:00 - 20:30	SYNRGY	SYNRGY Adolfo
20:00 - 20:30	AA.DD	ABDOMINALS Toni
20:00 - 20:45	PISCINA	CURSET PISCINA ADULTS Àngel
20:10 - 21:00	AA.DD 2	IOGA Cris
20:15 - 21:00	TERRASSA	HIIT Andrés
20:30 - 21:00	AA.DD	GLUTIS Toni

ZONA ACTIVITATS EXTERIOR



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
08:15 - 09:00	PISCINA	AIGUATABATA Montse
08:15 - 09:00	SYNRGY	SYNRGY Yone
09:00 - 09:30	PISCINA	AIGUATABATA Montse
09:00 - 09:30	AA.DD	GLUTIS Yone
09:15 - 10:00	PISCINA	AIGUATABATA Montse
09:30 - 10:20	AA.DD	TBC Núria
09:30 - 10:20	CYCLING	CYCLING Victor P.
10:30 - 11:20	AA.DD 2	ESQUENA SANA Quim
10:30 - 11:20	AA.DD	ESPAI SUAU Núria
11:00 - 12:00	AA.DD 2	ESPAI ESTIRA Laura
11:30 - 12:15	PISCINA	CURSET PISCINA NADONS Marc Pol
13:40 - 14:30	AA.DD 2	MAMAFIT Laura
13:40 - 14:30	CYCLING	CYCLING Santi
13:45 - 14:30	AA.DD	HIPOPRESSIUS* Laura
15:10 - 16:00	AA.DD 2	HBX BOXING Yone
16:00 - 16:30	AA.DD 2	ESPAI ESTIRA 30' Yone
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	TERRASSA	GLUTIS Andrés
18:10 - 19:00	AA.DD	BODYPUMP Yone
18:15 - 19:00	CYCLING	CYCLING Toni
18:30 - 19:00	AA.DD 2	HIPOPRESSIUS* Laura
18:30 - 19:00	PISCINA	CURSET PISCINA NENS Àngel
19:10 - 20:00	TERRASSA	ABDOMINALS Andrés
19:10 - 20:00	AA.DD	BODYCOMBAT Victor F.
19:15 - 20:00	AA.DD 2	BODYBALANCE Sara
19:15 - 20:00	CYCLING	CYCLING Àngel
19:15 - 20:00	TERRASSA	HIIT Andrés
20:00 - 20:45	SYNRGY	SYNRGY Toni
20:00 - 20:30	PISCINA	AIGUAGYM Oriol
20:00 - 20:30	PISCINA	CURSET PISCINA ADULTS Àngel
20:10 - 21:00	AA.DD	GLUTIS Andrés
20:30 - 21:00	AA.DD 2	ESPAI ESTIRA Sara
20:30 - 21:00	AA.DD	ABDOMINALS Andrés



DIJOUS

HORARI	SALA	ACTIVITAT
06:10 - 07:00	AA.DD	TABATA Victor P.
07:10 - 08:00	CYCLING	CYCLING Pep
07:15 - 08:00	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 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* Laura
13:40 - 14:30	PISCINA	TÈCNICA NATACIÓ Quim
13:45 - 14:30	AA.DD	ESPAI EN FORMA Laura
14:30 - 15:20	AA.DD 2	TABATA Andrés
15:20 - 16:10	AA.DD	BODYPUMP Laura
16:15 - 16:45	AA.DD	TBC Laura
16:15 - 16:45	AA.DD	ESPAI ESTIRA 30' Laura
17:10 - 18:00	AA.DD	BODYPUMP Sara
18:00 - 18:30	TERRASSA	ABDOMINALS Sara
18:10 - 19:00	AA.DD	GAC Toni
18:10 - 19:00	CYCLING	CYCLING Marc
18:15 - 19:00	AA.DD 2	HBX BOXING Yone
18:30 - 19:00	SYNRGY	SYNRGY Adolfo
18:30 - 19:15	TERRASSA	LOWERBODY Sara
19:00 - 19:30	PISCINA	CURSET PISCINA NENS Àngel
19:10 - 20:00	TERRASSA	UPPERBODY Sara
19:15 - 20:00	AA.DD	STEP Cris
19:15 - 20:00	CYCLING	CYCLING Marc
19:30 - 20:00	AA.DD 2	PILATES Toni
20:00 - 20:30	PISCINA	AIGUAGYM Àngel
20:00 - 20:45	SYNRGY	SYNRGY Yone
20:10 - 21:00	TERRASSA	ABDOMINALS Sara
20:30 - 21:30	AA.DD 2	HIPOPRESSIUS 30' Sara
20:30 - 21:30	PISCINA	CURSET PISCINA ADULTS Àngel
20:30 - 21:30	AA.DD	BODYPUMP Toni
20:30 - 21:30	AA.DD 2	DEFENSA PERSONAL David

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



Maig 2022

DIVENDRES

HORARI	SALA	ACTIVITAT
06:15 - 07:00	PISCINA	TÈCNICA NATACIÓ Montse
	SYNRGY	SYNRGY Yane
07:10 - 08:00	AA.DD	BODYPUMP Yane
07:15 - 08:00	PISCINA	AIGUAGYM Montse
08:10 - 09:00	AA.DD	ESPAI ESTIRA Yane
08:15 - 09:00	PISCINA	AIGUAGYM Montse
09:00 - 09:30	AA.DD	GLUTIS Yane
09:15 - 10:00	PISCINA	AIGUAGYM Montse
09:30 - 10:20	AA.DD	GAC Jon
	TERRASSA	PILATES Quim
10:15 - 11:00	SYNRGY	SYNRGY Yane
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
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	TERRASSA	UPPERBODY Sara
18:10 - 19:00	AA.DD	ZUMBA Yorgis
	AA.DD 2	PILATES** Quim
18:30 - 19:00	TERRASSA	GLUTIS Sara
18:30 - 18:15	PISCINA	CURSET PISCINA NENS Àngel
	SYNRGY	SYNRGY Andrés
19:15 - 20:00	AA.DD	HIPOPRESSIUS Sara
	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 - 11:15	PISCINA	CURSET PISCINA NENS Marc Pol
10:30 - 11:20	AA.DD	BODYPUMP Rotació monitors
	CYCLING	CYCLING Rotació monitors
11:15 - 12:00	PISCINA	CURSET PISCINA NENS Marc Pol
11:30 - 12:15	SYNRGY	SYNRGY Rotació monitors
12:00 - 12:45	PISCINA	CURSET PISCINA NENS Marc Pol
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 a la classe de la tarda 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

Grups Estudi Pilates pensats per realitzar-se en grups de 2 a 4 persones. Complem 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.

Demana més informació a la recepció del centre



SALA ACTIVITATS DIRIGIDES



ZONA DE FORÇA



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 2 a 4 persones. Amb **Quim**, **Toni** i **Laura**.

• BODYTEC

Entrenament personalitzat amb electroestimulació.

Coordinador: Adolfo Caballero
adolfo@espaiwellness.com

• FLAMENC I SEVILLANES

Coordinador: Manolo Veneroni
Tel. 607 82 57 07
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 / 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.



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

Activitats del Centre



ÀMPLIA
VARIETAT
D'ACTIVITATS
DIRIGIDES

Descarrega't l'APP "Espai Wellness" i reserva la teva plaça per la classe que vulguis fer!

