

BUTLLETÍ MENSUAL

- JULIOL 2022 -



CASAL D'ESTIU

DEL 27 DE JUNY AL 29 DE JULIOL

Per nens i nenes d'entre 3 i 14 anys amb tres possibles horaris: de 9h a 13h, de 9h a 17h o de 15h a 17h. Pàdel, activitats poliesportives, aquàtiques i excursions setmanals a l'aire lliure.

Inscripcions obertes
(Disponibilitat limitada)



INTENSIVUS NATACIÓ

DURANT EL MES DE JULIOL

Durant el mes de juliol fem cursats intensius de natació per a nens i nenes d'entre 3 i 13 anys. Familiaritza't amb el medi aquàtic i perfecciona la tècnica amb la Montse, l'Àngel i en Pablo

Inscriu al teu fill/a a la recepció del centre



AMERICANES D'ESTIU

15 I 22 DE JULIOL

Els divendres de juliol son per jugar a pàdel. Americanes de 19:30 a 21:30
Divendres 15: Categoria Mixte B+
Divendres 22: Categoria Mixte C

Envia un WhatsApp al
671 03 32 12



INTENSIVUS PÀDEL

DEL 4 AL 14 DE JULIOL I
DEL 18 AL 28 DE JULIOL

Per a grups de 3 persones.
Dos dies a la setmana en els quals es treballarà la tècnica, la tàctica i diferents situacions de partit.

Envia un WhatsApp al
671 03 32 12



ENTRENAMENTS DE FORÇA

PREPARA'T PER L'ESTIU

Entrena de forma més eficaç, motivadora i personalitzada. Els nostres preparadors físics, la Sara i l'Andrés t'acompanyaran a aconseguir els teus objectius.

Envia un mail a n.marin@espaiwellness.com o demana informació a la recepció del centre.

NUTRICIÓ



Amb la Vanesa
(619 56 47 66)

Nutrició esportiva
Sobrepès i obesitat
Educació nutricional
Valoració antropomètrica
Augment de massa

ACUPUNTURA



Amb la Menh-wai
(669 38 51 44)

Acupuntura
Acupuntura facial
Moxibustió
Ventoses
Electroacupuntura

QUIROMASSATGE



Amb en Ferran
(670 20 72 94)

Osteopatia estructural
Quiromassatge esportiu
Quiromassatge fisiològic i activació muscular
Kinesiotaping i teràpia d'ones
Traumatismes musculars

ESTÈTICA



Amb la Laura
(670 70 22 12)

Manicures i pedicures
Depilacions
Tractaments facials i corporals
Pressoteràpia
Zionics
Massatges

RESTAURANT



(93 222 64 64)

Menú diari de dilluns a divendres
Servei d'esmorzars
Servei de carta
Bowls i amanides take away

CAFETERIA TERRASSA



(93 222 64 64)

Plats combinats
Tapes per picar
Aigües, sucres i refrescos
Smoothies
Entrepans i amanides