

# BUTLLETÍ MENSUAL

- SETEMBRE 2022 -



## NOU HORARI AADD

### CAPS DE SETMANA

Consulta el nou horari d'activitats dirigides amb les novetats del cap de setmana a l'APP o al web [www.epaiwellness.com](http://www.epaiwellness.com).

Consulta l'horari d'activitats dirigides a la web i l'APP.

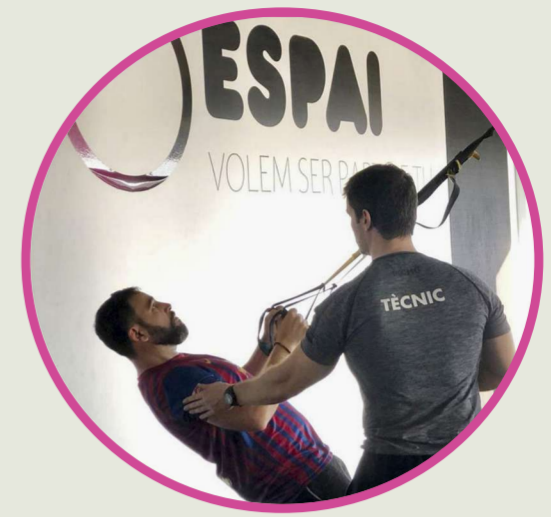


## ET REGALEM UNA INVITACIÓ

### DURANT EL MES DE SETEMBRE

Aquest mes de setembre, per ser soci de l'Espai, disposes d'una invitació perquè vinguis amb qui tu vulguis.  
\*Invitació no vàlida pel pàdel.

Envia un mail a [info@espaiwellness.com](mailto:info@espaiwellness.com) o demana informació a la recepció del centre



## NOVA TEMPORADA NOUS REPTES

### SERVEI D'ENTRENAMENT PERSONAL

Deixa enrere l'estiu i posa't en forma amb un entrenador personal que t'assessorarà i t'ajudarà a assolir els teus objectius.

Demana hora a la recepció del centre.



## COMENCEN LES EXTRAESCOLARS

### DE SETEMBRE A JUNY

Amb la tornada del curs escolar, iniciem les extraescolars: escola de pàdel i curssets de natació. A partir de l'1 de setembre obre la ludoteca (17h a 20h:30) amb l'Elisenda.

Apunta't a la recepció del centre (natació).  
Envi un WhatsApp al 671 03 32 12 (pàdel)



## SMALL GRUPS PILATES

### NOUS GRUPS OBERTS

Es reprenen els small grups de Pilates amb nous grups oberts.  
Dijous: 11:30h i 18h

Consulta disponibilitat 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  
Zionic  
Massatges

## RESTAURANT



(93 222 64 64)

Servei d'esmorzars  
Servei de carta  
Bowls i amanides take away

## CAFETERIA TERRASSA



(93 222 64 64)

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