BUTLLETÍ MENSUAL

- FEBRER 2024 -



PREPAREM LA 3 NACIONS

CURSA CICLOTURISTA DEL 8 DE JUNY

Ens preparem per la marxa cicloturista 3 Nacions.
Quatre sortides preparatòries:
11 de febrer: ±110 km ◭△△
17 de març: ±110 km ▲◭△
14 d'abril: ±110 km ▲▲△
19 de maig: ±110 km ▲▲◭

Envia'ns un WhatsApp al 645 619 494.



ZUMBAPARTY DE CARNESTOLTES

DIVENDRES 9 A LES 18:10H

Deixa't portar pels ritmes llatins i vine disfressat a la ZUMBAPARTY de Carnestoltes amb en YOYO.

**Sessions enregistrades i utilitzades per a comunicacions i xarxes de l'Espai Wellness.*

Reserva la teva plaça a l'APP.



LLIGUES DE PÀDEL PER A SOCIS/ES

DEL 6 DE FEBRER AL 26 D'ABRIL

Lligues de Pàdel per a socis/es de 13:30 a 15h.
Categories:
Masculí B els divendres.
Masculí C els dimecres.
Femení B els dimarts.
Femení C els dijous.

Inscripcions obertes al 671 033 212.



DIA DELS ENAMORATS

ET REGALEM UNA INVITACIÓ

Per ser soci/a de l'Espai, del dilluns 12 al diumenge 18 de febrer, vine un dia a fer esport amb la teva parella.
**La persona convidada ha de venir acompanyada pel soci/a.*

Si voleu fer una AADD, reserveu la plaça a recepció.

ESPAI
VOLEM SER PART DE TU
NEWS



TÈCNICA DE NATACIÓ

ACTIVITAT DIRIGIDA DINS DE LA GRAELLA

Treballa els aspectes més importants i essencials per millorar la tècnica de la natació.
Activitats de tècnica de natació:
Dimarts a les 7:15h i 8:15h
Dijous a les 7:15 i 13:45h
Divendres a les 6:15h
Reserva la teva plaça a l'APP.

DIETISTA



Amb la Vanesa

(619 564 766)

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

ACUPUNTURA



Amb la Menh-wai

(669 385 144)

Acupuntura
Acupuntura facial
Moxibustió
Ventoses
Electroacupuntura

QUIROMASSATGE

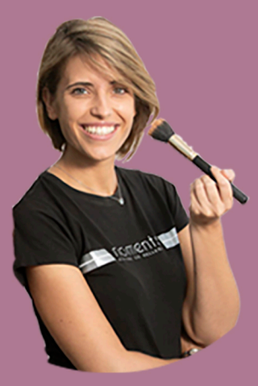


Amb en Ferran

(670 207 294)

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

ESTÈTICA



Amb la Laura

(670 702 212)

Manicures i pedicures
Depilacions
Tractaments facials i corporals
Pressoteràpia
Zionic
Massatges

RESTAURANT



(932 226 444)

Servei d'esmorzars
Servei de carta
Plats combinats
Take away