BUTLLETÍ MENSUAL

- ABRIL 2024 -

PORTA A UN CONVIDAT/DA A UNA ACTIVITAT DIRIGIDA

DEL 2 AL 6 D'ABRIL

Amb motiu del dia Mundial de l'Activitat Física, pots portar a un convidat/da a una de les activitats dirigides que et proposem.

ESCANEJA'M

AMPLIEM LA GRAELLA D'ACTIVITATS DIRIGIDES

DIVENDRES AL MATÍ

Noves activitats dirigides:
Divendres a les:
· 6:10h TBC
· 7:15h Tàbata

Reserva la teva plaça a l'APP.

NOVA CLASSE AIGUAGYM

ELS DIMARTS A LES 8:15H

Afegim a la graella d'activitats dirigides una classe d'Aiguagym amb la tècnica Montse Cornellas. Amb aquesta ja són 18 classes d'Aiguagym a la setmana.

Reserva la teva plaça a l'APP.

ESPAI
VOLEM SER PART DE TU

NEWS

SPECIAL CLASS DE MOBILITY

16 D'ABRIL A LES 8:10H I 18:10H

Vine a l'Special Class de Mobility amb parelles. (Podeu apuntar-vos individualment).
Classes a càrrec de la Núria i la Sara.
Dimarts 16 d'abril a les 8:10h i a les 18:10h a la sala AADD2.

Reserva a l'APP a partir del 2/4 a les 12h.

MAMIESPAI

PREPARACIÓ PER LA MATERNITAT

Aquamamis (prepart) són classes de preparació per a la maternitat, a dins l'aigua, on es treballa tota la musculatura del cos sense impacte.
Mamafit (prepart i postpart) són un conjunt de treballs cardiovasculars, de tonificació, hipopressius i estiraments per obtenir la millor condició física.

Demana més informació a la recepció del centre.

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