BUTLLETÍ MENSUAL

- MAIG 2025 -



INSCRIPCIONS CASAL D'ESTIU OBERTES

DEL 25 DE JUNY A L'1 D'AGOST

A l'Espai Wellness promovem l'esport i l'estil de vida saludable. Oferim el Casal d'Estiu pels més petits de la casa d'entre 3 i 13 anys.
El Casal d'Estiu de l'Espai es caracteritza per la classe de pàdel diària, activitats físiques de psicomotricitat, activitats aquàtiques a la piscina interior i activitats culturals.

Inscripcions obertes a la recepció del centre.



8a SORTIDA BTT BIKING POINT

DISSABTE 10 DE MAIG

Sortida amb bicicleta de BTT (ruta compatible amb bici de Gravel) el dia 10 de maig des de l'Espai Wellness.
Hora de trobada: 8:15h - Sortida 8:30h
Nivell de la sortida: Mitjà
Itinerari de 55km amb 800m de desnivell.

Apunta't a la recepció del centre.



TEST D'AVALUACIÓ DEL TEU ESTAT FÍSIC

ET REGALEM UN TEST!

Per ser soci/a de l'Espai et regalem el teu primer test d'avaluació integral amb un tècnic per conèixer el teu estat i edat física valorat en 42,45€.

CHECKUP: l'eina més completa per avaluar l'estat físic mitjançant 6 paràmetres de medició. Composició corporal (bioimpedància), equilibri, mobilitat, força (RM), càrdio (VO2 max) i agilitat mental.

Vols saber la teva edat física?

Fes la teva reserva a l'APP o a la recepció a partir del 12 de maig.

ESPAI
VOLEM SER PART DE TU
NEWS



WELCOME SUMMER PARTY

PROPERAMENT...

Un any més, arriba el bon temps i la Festa de Primavera de l'Espai per a tots els socis/es. Properament, anunciarem la data, el cartell d'activitats dirigides especials, americana de pàdel, cafeteria de la terrassa oberta i música en directe.

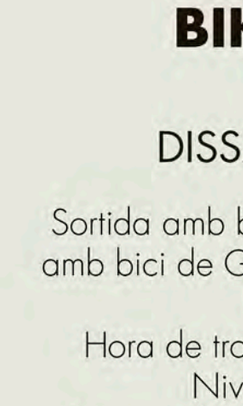


OBRIM LA PISCINA I EL SOLÀRIUM

A PARTIR DE L'1 DE MAIG

Obrim la piscina, l'hidromassatge exterior i la zona de solàrium amb gandules per gaudir de la terrassa.
Horari: de dilluns a divendres de 10h a 21h.
Dissabtes i diumenges de 9h a 20h.

DIETISTA NUTRICIONISTA



Amb la Vanesa

(619 564 766)

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

ACUPUNTURA

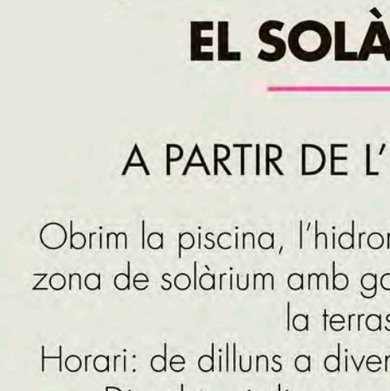


Amb la Menh-wai

(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

NOVA PÀGINA WEB
Moments Centre de Bellesa

RESTAURANT



(932 226 444)

Servei d'esmorzars
Servei de menú
Plats combinats
Take away