

BUTLLETÍ MENSUAL

- OCTUBRE 2025 -



NOVES COREOGRAFIES BODYPUMP I BODYCOMBAT

LES MILLS

Estrena de noves coreografies Les Mills amb dos tipus de classes diferents:

- **Bodypump** 134 estrena dilluns 6 d'octubre.
- **Bodycombat** 104 estrena dimecres 15 a les 19:10h.

Reserva la teva classe a l'APP.



ZUMBAPARTY DE HALLOWEEN

31 D'OCTUBRE

El divendres 31 d'octubre vine disfressat a la classe especial Zumbaparty Halloween amb en Yoyo.
Reserva la teva plaça a l'APP a partir del dia 20 d'octubre.
Disfressa lliure.

Apunta't a l'APP o a la recepció del centre.



AMERICANA DE PÀDEL SOLIDÀRIA

24 D'OCTUBRE

Americana de Pàdel solidària en benefici de la campanya "Rehabilitació+, en moviment per l'ictus".
Un projecte per al finançament i creació d'un espai per oferir una rehabilitació intensiva i precoç a pacients que han patit un ictus.
Femení B i C de 17h a 18:30h.
Masculí B i C de 18:30h a 20h.

Inscriu-te enviant un WhatsApp al 671 033 212.



LOTERIA DE NADAL

JA DISPONIBLE

Ja està disponible la Loteria de Nadal de l'Espai.
Número 85.317.
Pots comprar-ne a la recepció del centre.
Cada dècim té un preu de 5€ i es pot pagar només en efectiu.

Compra el teu dècim a la recepció del centre.



NOU HORARI AQUAMAMIS

PREPART I POSTPART

Classes de preparació per a la maternitat, dins de l'aigua, on es treballa tota la musculatura del cos sense impacte.
Disponibles per a sòcies i no sòcies.
Dilluns 11h
Dimarts 16:15h
Dimecres 11h
Dijous 16:15h

DIETISTA NUTRICIONISTA



Amb la Vaneza
(619 564 766)

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

PILATES REFORMER



22 grups amb places disponibles

Força
Mobilitat
Postura corporal
Equilibri
Flexibilitat

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