

# BUTLLETÍ MENSUAL

- ABRIL 2025 -



## PER SETMANA SANTA OBRIM CADA DIA

### HORARI ESPECIAL

Divendres 18 d'abril i dilluns 21 d'abril oberts de 8:00h a 21:30h sense activitats dirigides, cursos de natació ni Estudi Pilates.  
Dissabte dia 19 i diumenge dia 20 d'abril oberts amb activitats dirigides habituals.  
**Horari Restaurant:** divendres i dissabte de 8:00h a 16h. Diumenge i dilluns TANCAT.



## ACTIVITATS PER A EMBARASSADES I POSTPART

### POTS VENIR AMB EL TEU NADÓ

**Pilates Reformer** prepart i postpart a l'Estudi Pilates els dimarts a les 11:30h.  
Activitat de tonificació **Mamafit** els dimecres a les 11:30h. (AADD)  
Activitat física a l'aigua **Aquamamis** els dilluns i dimecres 11:15h i els dimarts i dijous a les 16:15h. (Piscina)



## NOUS HORARIS D'HIPOPRESSIUS

### NOVA ACTIVITAT DINS DE LA GRAELLA

Noves classes d'hipopressius:  
Dilluns a les 15:30h amb la Laura.  
Dijous a les 17:15h amb la Cristina.  
Millora la respiració, corregeix la postura corporal, tonifica els músculs del sòl pelvià, redueix el perímetre de la cintura i millora la incontinència urinària.



## TECHNOGYM APP

### DESCARREGA-LA JA

Ara MyWellness és Technogym APP.  
Amb la incorporació de la nova màquina d'avaluació integral de l'estat físic Checkup i les nou màquines de força Biostrength arriba la Technogym APP per oferir-te una experiència més personalitzada i adaptada a tu.

Escaneja el codi QR i descarrega-te-la.



VOLEM SER PART DE TU



## SI VIATGES, CONTINUA ENTRENANT

### ESPAI WELLNESS I FITNESS 10

A l'Espai Wellness som membres de l'associació de centres Prèmium Fitness 10.  
Per ser soci/a de l'Espai pots accedir a cada una de les instal·lacions de l'estat i Andorra 7 dies l'any de manera gratuïta.

Consulta els centres inscrits a [www.espaiwellness.com/fitness10/](http://www.espaiwellness.com/fitness10/)

## 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 Belleza



## RESTAURANT



(932 226 444)

Servei d'esmorzars  
Servei de menú  
Plats combinats  
Take away