+20 anys O2 | MÉS DE 20 ANYS CUIDANT-TE MÉS

AGENDA D'ESDEVENIMENTS NOVEMBRE

O2 CENTRO WELLNESS BOUTIQUE BARCELONA

DIMARTS 17

ESTRENEM RUNNING!

A partir del 17 de novembre · 19:30 h.
Arriba una nova manera d'entrenar i superar-te! Gaudeix del running en grup, millora la teva resistència i comparteix la motivació de córrer acompanyat/ada.

Posa't les vambes i uneix-t'hi!

DIMECRES 25

25N · JUNTES SOM MÉS FORTES

Dia Internacional per a l'Eliminació de la Violència contra les Dones.
Aquest 25 de novembre, el nostre centre s'uneix per donar visibilitat a una causa que ens importa a totes i a tots. Hem preparat una jornada especial d'esport, moviment, reflexió i sensibilització. Perquè el respecte, la igualtat i el dret a viure sense violència no entenen d'edats.

Mou-te, participa i suma la teva veu!

WALKING CLUB

Matí · 10:30 h amb l'Esperanza
Una caminada conjunta per moure'ns, compartir i donar visibilitat a la importància de construir una societat lliure de violència.

Vine amb samarreta/dessuadora/jaqueta... **lila**.

MOVIMENT AMB PROPÒSIT

Matí · 11:30 h amb l'Esperanza
Una sessió especial de moviment i connexió amb el nostre cos, centrada en el respecte, l'autoestima i l'autocura.

O2 Centro Wellness

MÉS DE 20 ANYS CUIDANT-TE MÉS

AGENDA D'ESDEVENIMENTS NOVEMBRE

O2 CENTRO WELLNESS BOUTIQUE BARCELONA

DIMECRES
25

XERRADA: "EL QUE ABANS ERA NORMAL... NO SEMPRE ESTAVA BÉ"

Matí · 12:20 h a càrrec de l'Anna Moral, psicòloga
Una xerrada per reflexionar sobre aquelles situacions, actituds i comportaments que durant anys s'han acceptat o normalitzat i que, en realitat, poden amagar desigualtat, control o falta de respecte.

Perquè mai no és tard per posar límits, fer-se escoltar i viure amb llibertat i respecte.

"EL QUE NO ES VEU, TAMBÉ FA MAL"

Tarda · 17:30 h amb l'Ana Macian, psicòloga
Un espai per reflexionar sobre aquestes petites actituds i situacions que de vegades passen desapercebudes en les nostres relacions, aprendre a reconèixer-les i descobrir la importància del respecte, la comunicació i el benestar emocional.

Perquè el que sentim importa, encara que no sempre es vegi.

RUNNING

Tarda · 17:30 h amb la Laura García
Correm per la igualtat! Una sessió especial per donar visibilitat a la nostra nova activitat de running i compartir quilòmetres per una bona causa.

Vine amb samarreta/dessuadora/jaqueta... **lila**.

BARRE: UNIDES EN EQUILIBRI

Tarda · 18:15 h amb l'Esperanza
Una classe especial de barre on l'equilibri, la connexió i el suport mutu seran protagonistes.

O2 Centro Wellness

+20 anys O2 | MÉS DE 20 ANYS CUIDANT-TE MÉS

AGENDA D'ESDEVENIMENTS NOVEMBRE

O2 CENTRO WELLNESS BOUTIQUE BARCELONA

DIMECRES 25

FORÇA SENSE POR

Tarda · 18:15 h amb l'Aida
Un taller d'autodefensa preventiva per treballar els límits personals, la identificació de riscos, la confiança i els recursos de suport.

AVIAT

AVIAT... PILATES REFORMER!

Continuem ampliant les nostres activitats per oferir-te noves maneres de cuidar-te. Molt aviat podràs gaudir del Pilates Reformer, una disciplina que combina força, control corporal, equilibri, flexibilitat i benestar.

Estigues atenta a les nostres properes novetats i, per a més informació, consulta a recepció o a través del nostre QR.

O2 Centro Wellness