



+20
anys
2

MÉS
DE 20 ANYS
CUIDANT-TE
MÉS

AGENDA D'ESDEVENIMENTS JUNY

O2 CENTRO WELLNESS BOUTIQUE BARCELONA

SETMANA DE L'ANIVERSARI O2 (DEL 8 AL 14 DE JUNY)

• DILLUNS 8 A LES 19.15 h (Marcelo) Ride & Sculpt

Crema calories, millora la teva resistència i enforteix tot el cos en una sessió dinàmica que combina bicicleta i peses.

• DIMARTS 9 A LES 7.15 h (Rosa) Barre Throwback: Summer Hits

Reviu els èxits que van marcar els teus estius mentre tonifiques i enforteixes el teu cos amb una sessió de Barre plena de ritme, energia i nostàlgia.

• DIMECRES 10 A LES 17.15 h (Anna) Wall Pilates

Una sessió de Pilates utilitzant la paret com a suport per millorar la força, l'estabilitat, la flexibilitat i el control corporal, adaptada a tots els nivells.

• DIJOUS 11 A LES 18.15 h (Marcelo) Dance & Tono

Combina el ritme del ball amb exercicis de tonificació utilitzant peses lleugeres. Una classe divertida i enèrgica per millorar la teva condició física mentre gaudeixes de la música.

• DIVENDRES 12 A LES 9.15 h (Aida) Zumba Summer Party

L'estiu es balla! Gaudeix d'una sessió carregada de música, bona energia i moviments que et faran suar, somriure i sentir l'esperit estiuec a cada cançó.

DILLUNS

8

SUPER DISSABTE D'ANIVERSARI

• A LES 10.00 h – Barre Throwback: Summer Hits (Neus)

Reviu els èxits que van marcar els teus estius mentre tonifiques i enforteixes el teu cos amb una sessió de Barre plena de ritme, energia i nostàlgia.

• A LES 11.00 h – Epic Ride (Neus)

Una sessió de ciclisme indoor dissenyada per desafiar la teva resistència i treure la millor versió de tu mateix/a. Energia, esforç i diversió en una experiència èpica sobre la bicicleta.

• A LES 12.00 h – Yoga Arrels (Sonia)

Descobreix una pràctica inspirada en els seus orígens, combinant postures, respiració i meditació per connectar amb el veritable significat d'aquesta disciplina mil·lenària.

DISSABTE

13

O₂
Centro Wellness



+20
anys
2

MÉS
DE 20 ANYS
CUIDANT-TE
MÉS

AGENDA D'ESDEVENIMENTS JUNY

O2 CENTRO WELLNESS BOUTIQUE BARCELONA

DILLUNS

15

PROGRAMA EL TEU ESTIU A PARTIR DEL 15 DE JUNY

Programacions especials des de la sala fitness amb entrenaments adaptats a les vacances, combinant entrenament outdoor i On Demand. Sol·licita-ho a recepció.

DIMECRES

17

INTERNATIONAL YOGA DAY

Celebra el Dia Internacional del ioga amb una pràctica especial dedicada al benestar, la connexió entre cos i ment i l'equilibri interior. Una sessió oberta a tots els nivells per gaudir dels beneficis del ioga.