

INICI	DILLUNS	ESTUDI	DIMARTS	ESTUDI	DIMECRES	ESTUDI	DIJOUS	ESTUDI	DIVENDRES	ESTUDI
7:00	ABDÒMEN-GLUTIS	F			QROSSFIT	F			METABOLIC.T	F
7:20			VIRTUAL CYC	5			VIRTUAL CYC	5	VIRTUAL CYC	5
7:30	QCYCLING	5	TBC	1	QCYCLING	5	PUMP	1		
8:15	ABDÒMEN-GLUTIS	F			ABDÒMEN-GLUTIS	F	ABDÒMEN-GLUTIS	F		
8:30	AQUAGYM	P	AQUAGYM	P	STRETCHING CLASS	1	AQUAGYM	P	AQUAGYM	P
9:00	VIRTUAL CYC	5			VIRTUAL CYC	5			VIRTUAL CYC	5
9:15	PILATES	4			PILATES	4			PILATES	6
9:30			HATHA IOGA	3					QROSSFIT	F
9:30	TBC	1	QCYCLING	5	TBC	1	QCYCLING	5		
10:00	BOXA	2			KICK BOXING	2			BOXA	2
10:15	ABDÒMEN-GLUTIS	1	ABDÒMEN-GLUTIS	F	ABDÒMEN-GLUTIS	1	ABDÒMEN-GLUTIS	F		
10:30	PUMP	1	METABOLIC.T	F	ZUMBA	1	MEDITACIÓ	3	ZUMBA	1
10:30	AQUAGYM	P			AQUAGYM	P			AQUAGYM	P
11:00	VIRTUAL CYC	5			VIRTUAL CYC	5			VIRTUAL CYC	5
13:00	VIRTUAL CYC	5			VIRTUAL CYC	5			VIRTUAL CYC	5
13:30			QROSSFIT	F			METABOLIC.T	F		
13:30	FUNCTIONAL.T	1 F	PILATES	1	TBC	1	PILATES	1	PUMP	1
14:15	ABDÒMEN-GLUTIS	1			HIPOPRESSIUS	1			ABDÒMEN-GLUTIS	1
14:15			QCYCLING	5			QCYCLING	5		
14:30									ZUMBA	1
15:00	VIRTUAL CYC	5	ABDÒMEN-GLUTIS	F	VIRTUAL CYC	5	ABDÒMEN-GLUTIS	F	VIRTUAL CYC	5
15:15	ABDÒMEN-GLUTIS	F			ABDÒMEN-GLUTIS	F			ABDÒMEN-GLUTIS	F
15:30	TBC	1	QROSSFIT	F	TBC	1	FUNCTIONAL.T	F	PUMP	1
15:30	STRETCHING CLASS	4	AQUAGYM	P	BODY GLOBAL	4	AQUAGYM	P		
16:15	ABDÒMEN-GLUTIS	1			ABDÒMEN-GLUTIS	1			ABDÒMEN-GLUTIS	1
17:00			VIRTUAL CYC	5			VIRTUAL CYC	5	VIRTUAL CYC	5
17:30	QCYCLING	5			QCYCLING	5				
17:30	PILATES	1	TBC	1	PILATES	1	TBC / JUMP!	1		
18:15	ABDÒMEN-GLUTIS	F	ABDÒMEN-GLUTIS	F	ABDÒMEN-GLUTIS	F	ABDÒMEN-GLUTIS	F		
18:30	TBC	1	PUMP	1	TBC	1	PUMP	1	TBC	1
18:30	ZUMBA	6	HATHA IOGA	3	QROSSFIT	F	MEDITACIÓ	3		
18:30	QCYCLING	5	QCYCLING	5	QCYCLING	5	QCYCLING	5	QCYCLING	5
19:00			AQUACROSS	P			AQUACROSS	P		
19:00							CALISTENIA & HALTER	F		
19:15	ABDÒMEN-GLUTIS	F	ABDÒMEN-GLUTIS	F	ABDÒMEN-GLUTIS	F	ABDÒMEN-GLUTIS	F	ABDÒMEN-GLUTIS	F
19:30	QCYCLING	5	QCYCLING	5	QCYCLING	5	QCYCLING	5		
19:30	QROSSFIT	F	ZUMBA	6			DANCE & ZUMBA	6	BOXA	2
19:30	PILATES	4	STRETCHING CLASS	4	PILATES	4	STRETCHING CLASS	4	PILATES	1
19:30	PUMP	1	TBC	1	PUMP	1	TBC	1		
20:15	ABDÒMEN-GLUTIS	F	ABDÒMEN-GLUTIS	F	ABDÒMEN-GLUTIS	F	ABDÒMEN-GLUTIS	F		
20:30	FUNCTIONAL.T	F	QROSSFIT	F	FUNCTIONAL.T	1 F	QROSSFIT	F		
20:30			BOXA	2	AQUAGYM	P	KICK BÒXING	2		
20:30	QCYCLING	5	QCYCLING	5	QCYCLING	5	QCYCLING	5		
21:00	KICK BÒXING	2			BOXA	2				

	DISSABTE	ESTUDI
	CLUB CICLISTA Consulta horari	
9:30	FUNCTIONAL.T	1 F
10:30	FUN CYCLING	5
11:15	ABDÒMEN-GLUTIS	F
11:30	FUN CYCLING	5
12:15	ABDÒMEN-GLUTIS	F

	DIUMENGE	ESTUDI
10:30	QCYCLING	5
11:15	ABDÒMEN-GLUTIS	F
11:30	QCYCLING	5
12:15	ABDÒMEN-GLUTIS	F

- THE BOX
- CYCLING
- CONDICIONAMENT FÍSIC
- COS, MENT I SALUT
- AQUÀTIQUES
- COREOGRAFIADES
- ARTS MARCIALS
- OUTDOOR

**JUMP!  
CLUB CICLISTA  
MASTERCLASS  
I EVENTS**

*Calendari i + info a...*

[FACEBOOK.COM/QWELLNESS](https://www.facebook.com/qwellness)

DESCARREGA'T DE  
[WWW.QWELLNESS.ES](http://WWW.QWELLNESS.ES)

INICI	DILLUNS	ESTUDI	DIMARTS	ESTUDI	DIMECRES	ESTUDI	DIJOUS	ESTUDI	DIVENDRES	ESTUDI	DISSABTE	ESTUDI	DIUMENGE	ESTUDI
17:30	KID'S CLUB 3-13a	KC	KID'S CLUB 3-13a	KC	KID'S CLUB 3-13a	KC	KID'S CLUB 3-13a	KC						
17:30			JUDO 4-7a	2			JUDO 4-7a	2						
17:30							JUMP/QROSSFIT 3-13a	6						
17:45	DANSA MODE. 6-13a	6			DANSA MODE. 6-13a	6					PISCINA ESPÀI FAMILIAR		PISCINA ESPÀI FAMILIAR	
18:30	QROSSFIT 6-13a	7	QROSSFIT 3-13a	6	FIT BOXA 6-13a	6					A partir de les 13,00h	P	Durant tot el dia	P
18:30	KID'S CLUB 3-13a	KC	KID'S CLUB 3-13a	KC	KID'S CLUB 3-13a	KC	KID'S CLUB 3-13a	KC						
18:30			JUDO 8-11a	2			JUDO 8-11a	2						
19:00	NEDAR LLIURE +10a	P	NEDAR LLIURE +10a	P	NEDAR LLIURE +10a	P	NEDAR LLIURE +10a	P	NEDAR LLIURE +10a	P				
19:30			JUDO 12-18a	2			JUDO 12-18a	2						

ACTIVITATS ADULTS	Durada	Intensitat	Estudi	DESCRIPCIÓ	BENEFICIS
OPEN THE BOX			FITNESS	Lliure accés al material d'entrenament perquè puguis posar a la pràctica tot el que t'hem ensenyat a les classes!.	
QROSSFIT	30'	ALTA	FITNESS	Entrenament d'exercicis funcionals variats d'alta intensitat.	Més força i resistència.
CALISTENIA & HALTEROFILIA	60'	ALTA	FITNESS	Alternem sessions de Calistenia amb tècniques d'Halterofília. És molt important entrenar la tècnica de cada moviment i no centrar-nos únicament en l'increment de la nostra força!.	Increment de la força i control corporal.
METABOLIC TRAINING	30'	ALTA	FITNESS	L'entrenament metabòlic en l'exclusiva Estació F.T. eleva temporalment la teva taxa metabòlica. Més consum calòric! Divertit, dinàmic i una gran varietat d'exercicis que inclouen el treball en suspensió amb Trx i O'Sky.	Increment de la capacitat cardiovascular.
FUNCTIONAL TRAINING	45'	ALTA	1 - FITNESS	Gaudiràs d'una gran diversitat d'entrenaments gràcies a la multitud de materials inclosos en l'exclusiva Estació de F.T. i que inclou el treball en suspensió amb Trx i O'Sky.	Increment del to muscular i control corporal.
CYCLING	45'	ALTA	5	QWellness t'ofereix la manera més impactant i personalitzada mai creada per experimentar el Ciclisme Indoor! Més que divertit!.	Més capacitat cardiovascular.
VIRTUAL CYC	40'		5	Classes virtuals de Qcycling que s'adapten als teus horaris i necessitats.	Més capacitat cardiovascular.
ABDÒMEN-GLUTIS	15'	MITJA	1 - FITNESS	Treball profund de tota la musculatura abdominal i de la cadena posterior : oblics, sòl pèlvic, diafragma, transvers, glutis... Ideal per finalitzar el teu entrenament!	Increment del to muscular posterior i abdominal.
HIPOPRESSIUS	15'	MITJA	1	Tècniques de treball abdominal amb postures i moviments que aconseguen una disminució de la pressió en les cavitats toràcica, abdominal i de la pelvis. 100% beneficis!	Més to muscular abdominal, control corporal, prevenció d'hèrnies i incontinència...
PUMP	45'	MITJA	1	Sessió de força i resistència per als principals grups musculars amb una barra i discos de pes. Molt divertit gràcies a l'acompanyament de la música!	Tonificació de tota la musculatura.
TBC	45'	MITJA-ALTA	1	Sessió d'entrenament integral d'alta intensitat per a millorar la teva condició física en tots els nivells.	Increment de la capacitat cardiovascular i del to muscular.
TBC/HIIT	45'	ALTA	1	La metodologia HIIT es basa en series d'exercicis d'alta intensitat intercalats amb períodes de recuperació de més baixa intensitat.	Increment del to muscular i taxa metabòlica.
JUMP!	45'	ALTA	1	Sessió cardiovascular amb trampolí que convina salts ràpids i lents, junt amb exercicis de tonificació amb diferents materials com pesos...	Increment capacitat cardiovascular i taxa metabòlica.
PILATES	45'	MITJA	1-4-6	El mètode Pilates és un entrenament del cos i la ment. Permet incrementar la flexibilitat del cos i aconseguir força muscular sense augmentar el volum.	Tonificació abdominal i muscular general, esquena...
STRECHING CLASS	45'	BAIXA	4	Sessió on es treballa la mobilitat articular i la potenciació muscular exercint una bona reeducació postural.	Control corporal i prevenció de lesions.
BODY GLOBAL	45'	BAIXA	4	Dissenyat per tonificar tot el cos. Es treballa sense impacte i exercites tots els grups musculars, introduint estiraments i relaxació.	Més to muscular, control corporal i prevenció de lesions.
MEDITACIÓ	45'	BAIXA	3 - ZEN	Concentració i reflexió profunda que ens aporta benestar i tranquil·litat. Ens ajuda a alliviar l'estrès i aclarar la ment.	Increment del benestar físic i emocional.
HATHA-IOGA	90'	BAIXA	3 - ZEN	Modalitat de ioga coneguda per la pràctica d'asanes o postures corporals que aporten als músculs fermesa i elasticitat.	Increment del control corporal i mental.
OPEN THE BOX PISCINA			PISCINA	Demana'ns els nous programes que inclouen entrenaments funcionals amb exercicis dins i fóra de l'aigua.	
AQUAGYM	45'	MITJA	PISCINA	Sessió de tonificació on aprofitem la resistència de l'aigua al moviment.	To muscular, activació sanguínea i correcció postural.
AQUACROSS	45'	MITJA	PISCINA	Entrenaments funcionals d'alta intensitat dins i fóra de l'aigua on es treballa la força, velocitat, flexibilitat... Sense riscos de lesions exercitaràs un gran treball!.	Increment del to muscular i capacitat cardiovascular.
ZUMBA	45'	MITJA	1-6	Les coreografies més dinàmiques, fàcils i divertides de tots els temps, t'ajudaran a posar-te en forma d'una manera molt diferent.	Tonificació, capacitat cardiovascular i coordinació.
DANCE & ZUMBA	45'	MITJA	6	Coreografies que fusionen jazz, ritmes llatins, funky i disc. Una sessió divertida i completa per posar-se en forma!.	Tonificació, capacitat cardiovascular i coordinació.
BOXA	60'	ALTA	2	Esport de contacte en el qual s'enfronten dos individus que lluitaran únicament amb els seus punys. Es copejarà al contrari per sobre de la cintura dins d'un quadrilàter.	Més to muscular, treball cardiovascular, força...
KICK BOXING	60'	ALTA	2	Art marcial derivada del Thai Boxing que utilitza tècniques similars a la Boxa. Inclou tècniques de cames destacant Low Kick.	Més to muscular, treball cardiovascular, força...

ACTIVITATS INFANTILS	Durada	Intensitat	Estudi	DESCRIPCIÓ	
KID'S CLUB	60'	3-13	LUDOTECA	Un espai on podràs jugar, aprendre i divertir-te mentrestant els teus pares fan esport al Q	
QROSSFIT	45'	3-13 / 6-13	6 - OASIS	Esport en equip en el qual s'utilitza un conjunt de material i es desenvolupen totes les capacitats motrius. A més a més aprendràs els fonaments d'altres esports com futbol, bàsquet, voleibol, handbol, atletisme...	
JUMP! QROSSFIT	45'	3-13	6	Salta! Entrenament molt divertit en llit elàstic amb un treball molt dinàmic cardiovascular + Qrossfit.	
NEDAR X LLIURE		+10	PISCINA	Ja pots nedar sol a la nostra piscina sota la vigilància del soco del Q.	
AQUAFAMILY			PISCINA	Gaudeix d'un espai específic amb el teus fills nedant, jugant... Us ho passarem bé tots junts! (nens acompanyats d'adult. Màxim 2 nens per adult)	
DANSA MODERNA	45'	5-13	7	Basat en la coreografia i les expressions artístiques. Els seus moviments són lliures i fluides, a través d'estats, emocions, metàfores o idees. Una forma d'expressar-se divertida, carismàtica i dinàmica.	
JUDO	60'	4-7 / 8-11 / 12-18	2	El judo és un esport olímpic, el qual potencia el respecte i a la vegada ajuda a millorar les habilitats motrius i coordinatives. Sabies que aquesta disciplina està a l'Unesco com l'esport més pedagògic?	
FITBOXA	60'	4-7 / 8-11 / 12-18	6	Aprèn els fonaments d'aquest esport d'una manera fàcil i divertida! La boxa és molt més que un esport de contacte, treballarem habilitats com agilitat, estratègia, destresa mental, capacitat de reacció...	