

INICI	DILLUNS	ESTUDI	DIMARTS	ESTUDI	DIMECRES	ESTUDI	DIJOUS	ESTUDI	DIVENDRES	ESTUDI
7:00	ABDÒMEN-GLUTIS	F			QROSSFIT	F			METABOLIC TR.	F
7:30	QCYCLING	5	TBC	1	QCYCLING	5	PUMP	1	CYCLING VIRTUAL	5
8:20	ABDÒMEN-GLUTIS	F			ABDÒMEN-GLUTI	F	ABDÒMEN-GLUTIS	F		
8:30	AQUAGYM	P	AQUAGYM	P	ESQUENA SANA	1	AQUAGYM	P	AQUAGYM	P
8:45			CYCLING TEST	5						
9:15	PILATES	6			PILATES	6			PILATES	1
9:30			HATHA IOGA	3						
9:30	CYCLING VIRTUAL	5	QCYCLING	5	CYCLING VIRTUAL	5	QCYCLING	5	CYCLING VIRTUAL	5
9:30	TBC	1			TBC	1				
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 TR.	F	ZUMBA	1	MEDITACIÓ	3	ZUMBA	1
10:30	AQUAGYM	P			AQUAGYM	P			AQUAGYM	P
13:30			QROSSFIT	F			METABOLIC TR.	F		
13:30	FUNCTIONAL TR.	1	PILATES	6	TBC	1	PILATES	6	PUMP 60'	1
13:30		0	CYCLING TEST	5						
14:00	CYCLING VIRTUAL	5	QCYCLING	5	CYCLING VIRTUAL	5	QCYCLING	5		
14:15	ABDÒMEN-GLUTIS	1			HIPOPRESSIUS	1				
15:00	CYCLING VIRTUAL	5	ABDÒMEN-GLUTIS	F	CYCLING VIRTUAL	5	ABDÒMEN-GLUTIS	F		
15:15	ABDÒMEN-GLUTIS	F			ABDÒMEN-GLUTIS	F			ABDÒMEN-GLUTIS	F
15:30	TBC 60'	1	BODY ART	1	TBC 60'	1	FUNCTIONAL TR.	F	PUMP 60'	1
15:30	PILATES STRETCH	6	AQUAGYM	P	PILATES STRETCH	6	AQUAGYM	P		
17:30	QCYCLING	5			QCYCLING	5				
17:30	PILATES	1	TBC	1	PILATES	1	TBC / SUSPENSIO TR.	1		
17:45			CYCLING TEST	5						
18:15	ABDÒMEN-GLUTIS	F	ABDÒMEN-GLUTIS	F	ABDÒMEN-GLUTIS	F	ABDÒMEN-GLUTIS	F		
18:30	TBC	1	PUMP	1	TBC	1	PUMP	1	ATTACK!!	1
18:30	ZUMBA	4			QROSSFIT	F	BODY JUMP!	4		
18:30	QCYCLING	5	QCYCLING	5	QCYCLING	5	QCYCLING	5	QCYCLING	5
18:30			BODY ART	6			HATHA IOGA	3		
19:00			AQUACROSS	P			AQUACROSS	P		
19:00							CALISTENIA	F		
19:15			HATHA IOGA	3						
19:20	ABDÒMEN-GLUTIS	F	ABDÒMEN-GLUTIS	F	ABDÒMEN-GLUTIS	F	ABDÒMEN-GLUTIS	F	ABDÒMEN-GLUTIS	F
19:30							MEDITACIÓ	3		
19:30	QCYCLING	5	QCYCLING	5	QCYCLING	5	QCYCLING	5		
19:30	SUSPENSIO TR.	F	ZUMBA	4			DANCE & ZUMBA	4	BOXA	2
19:30	PILATES	6	ESQUENA SANA	6	PILATES	6	STRETCHING CLASS	6	PILATES	1
19:30	PUMP	1	TBC	1	PUMP	1	TBC	1		
20:20	ABDÒMEN-GLUTIS	F	ABDÒMEN-GLUTIS	F	ABDÒMEN-GLUTIS	F	ABDÒMEN-GLUTIS	F		
20:30			BOXA	2	AQUAGYM	P	KICK BÒXING	2		
20:30	QCYCLING	5	QCYCLING	5	QCYCLING	5	QCYCLING	5		
20:35	FUNCTIONAL TR.	F			FUNCTIONAL TR.	F	QROSSFIT	F		
21:00	KICK BÒXING	2			BOXA	2				

	DISSABTE	ESTUDI
	CLUB CICLISTA	
	Consulta horari	
9:30	FUNCTIONAL TR.	F
10:30	QCYCLING	5
11:15	ABDÒMEN-GLUTIS	F
11:30	QCYCLING	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

### MASTERCLASS I ESEVENIMENTS

Calendari i + info a...

FACEBOOK.COM/QWELLNESS

A Fitness disposa de programes per objectius, express si disposes de poc temps, funcionals, per embarassades... **informa't**, tens un assessor tècnic sempre a la teva disposició.

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	4						
17:45	DANSA MODE. 6-13a	4			DANSA MODE. 6-13a	4					PISCINA ESPAI FAMILIAR		PISCINA ESPAI FAMILIAR	
18:30	QROSSFIT 6-13a	6	QROSSFIT 3-13a	4	FIT BOXA 6-13a	4					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
<b>QROSSFIT</b>	30'	ALTA	FITNESS	Entrenament d'exercicis funcionals variats d'alta intensitat.	Més força i resistència.
<b>CALISTENIA</b>	60'	ALTA	FITNESS	La calistenia és un sistema d'exercicis físics on la resistència a utilitzar és el propi cos. 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.
<b>SUSPENSIO TRAINING</b>	30'	ALTA	FITNESS	Entrenament funcional en suspensió en l'exclusiva Estació F.T. amb TRX i O'Sky. Millora la teva força i resistència amb el teu propi pes corporal.	Increment del to muscular i de la capacitat cardiovascular.
<b>METABOLIC TRAINING</b>	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.
<b>FUNCTIONAL TRAINING</b>	45'	ALTA	1 - FITNESS	Treballaràs tot el teu cos en el seu conjunt: força, cardio, resistència... Gràcies a una diversitat d'entrenaments i material inclosos a la nostra exclusiva Estació de F.T.	Increment del to muscular i control corporal.
<b>CYCLING</b>	45'	ALTA	5	Qwellness t'ofereix la manera més impactant i personalitzada per gaudir del Ciclisme Indoor. Una gran experiència interconnectada a la nostra gran pantalla i My Ride, amb imatges de tot el món, jocs de música i il·luminació. Aconsegueix la teva marca personal amb les nostres bicis d'última generació i grava el teu entrenament al mòbil amb l'App!	Més capacitat cardiovascular.
<b>CYCLING TEST</b>	30'		5	Sessions dedicades a realitzar el test de potència que farà que treguis el màxim profit a les teves classes de CYCLING amb les noves bicicletes IC7 i el programa d'entrenament IGC Training.	
<b>VIRTUAL CYC</b>	40'		5	Classes virtuals de Qcycling que s'adapten als teus horaris i necessitats.	Més capacitat cardiovascular.
<b>ABDÒMEN-GLUTIS</b>	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.
<b>HIOPRESSIUS</b>	15'	MITJA	1	Tècniques de treball abdominal amb postures i moviments que aconsegueixen 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...
<b>PUMP</b>	45'-60'	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.
<b>TBC</b>	45'-60'	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.
<b>ATTACK!</b>	45'	ALTA	1	Entrenament cardiovascular sense material, només amb el teu propi cos corporal! Màxima intensitat al ritme més alt!	Increment de la capacitat cardiovascular.
<b>BODY ART</b>	45'	MITJA	6	Entrenament funcional que combina exercicis de força, equilibri, terapèutiques, ioga... Entrena't per assegurar la correcta funcionalitat de tot el cos a través del treball funcional de la força i de l'estabilització del sistema motor.	Tonificació abdominal i muscular general, esquena...
<b>PILATES</b>	45'	MITJA	1-6	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...
<b>PILATES STRECH</b>	45'	BAIXA	6	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.
<b>ESQUENA SANA</b>	45'	BAIXA	1-6	Entrenament a on es treballa la higiene postural amb exercicis d'equilibri, flexibilitat i enfortiment de la musculatura per prevenir possibles lesions derivades dels mals hàbits quotidians.	Tonificació muscular de la part posterior del cos.
<b>STRECHING CLASS</b>	45'	BAIXA	6	Sessió on es treballa la mobilitat articular i la potenciació muscular exercint una bona reeducació postural.	Control corporal i prevenció de lesions.
<b>MEDITACIÓ</b>	30'	BAIXA	3 - ZEN	Concentració i reflexió profunda que ens aporta benestar i tranquil·litat. Ens ajuda a alleujar l'estrès i aclarir la ment.	Increment del benestar físic i emocional.
<b>HATHA-IOGA</b>	45'-60'	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.
<b>AQUAGYM</b>	45'	MITJA	PISCINA	Sessió de tonificació on aprofitem la resistència de l'aigua al moviment.	To muscular, activació sanguínea i correcció postural.
<b>AQUACROSS</b>	30'-45'	MITJA	PISCINA	Entrenaments funcionals 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.
<b>ZUMBA</b>	45'	MITJA	1-4	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.
<b>DANCE &amp; ZUMBA</b>	45'	MITJA	4	Coreografies que fusionen jazz, ritmes llatins, funky i disc. Una sessió divertida i completa per posar-se en forma!	Tonificació, capacitat cardiovascular i coordinació.
<b>BODY JUMP!</b>	45'	ALTA	4	Sessió cardiovascular coreografiada amb mini trampolí que t'ajudarà a millorar el sistema cardiovascular a més de cremar greix!	Increment capacitat cardiovascular i taxa metabòlica.
<b>BOXA</b>	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...
<b>KICK BOXING</b>	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	
<b>KID'S CLUB</b>	60'	3-13	LUDETECA	Un espai on podràs jugar, aprendre i divertir-te mentrestant els teus pares fan esport al Q	
<b>QROSSFIT</b>	45'	3-13 / 6-13	4	Esport en equip en el qual s'utilitza un conjunt de material i es desenvolupen totes les capacitats motrius.	
<b>JUMP! QROSSFIT</b>	45'	3-13	4	Salta! Entrenament molt divertit en lliure amb un treball molt dinàmic cardiovascular + Qrossfit.	
<b>NEDAR X LLIURE</b>		+10	PISCINA	Ja pots nedar sol a la nostra piscina sota la vigilància del soco del Q.	
<b>AQUAFAMILY</b>			PISCINA	Gaudeix d'un espai específic amb el teu fill nedant, jugant... Us ho passareu bé tots junts! (nens acompanyats d'adult. Màxim 2 nens per adult)	
<b>DANSA MODERNA</b>	45'	5-13	4	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.	
<b>JUDO</b>	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?	
<b>FITBOXA</b>	60'	6-13	4	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...	