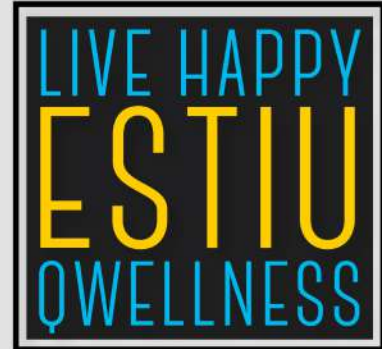


MÉS 14 ANYS - Del 25-06 al 29-07 i del 27-08 a l'11-09

INICI	DILLUNS	ESTUDI	DIMARTS	ESTUDI	DIMECRES	ESTUDI	DIJOUS	ESTUDI	DIVENDRES	ESTUDI	DISSABTE	ESTUDI	DIUMENGE	ESTUDI
7:00	Abdòmen	F			Qrossfit	F			Metabolic T.	F				
7:30	Cycling	5	TBC	1	Cycling	5	Pump	1	Cycling Virtual	5				
8:15	Abdòmen	F			Abdòmen	F	ABD + Stretch	F						
8:30	Aquagym	P	Aquapilates	P	Esquena Sana	1	Aquagym	P	Aquagym	P				
9:15	Pilates	6			Pilates	6			Pilates	1				
9:30	Cycling Virtual	5	Hatha ioga	3	Cycling Virtual	5			Cycling Virtual	5	9:30	Functional T.	F	
9:30	TBC	1	Cycling	5	TBC	1	Cycling	5			10:30	Cycling	5	
10:00	Boxa Tecnic Tactic	2			Boxa Tecnic Tactic	2					11:15	Abdòmen	F	
10:15	Abdòmen	1	Abdòmen	F	Abdòmen	1	ABD + Stretch	F						
10:30	Pump	1			Zumba	1			Zumba	1				
10:30	Aquagym	P			Aquagym	P			Aquagym	P				
13:30			Qrossfit	F			Metabolic T.	F						
13:30	Functional T.	1	Pilates	6	TBC	1	Pilates	6	Pump 60'	1				
14:15	Cycling Virtual	5	Cycling	5	Cycling Virtual	5	Cycling	5						
14:15	Abdòmen	1			Hipopressius	1								
15:00	Cycling Virtual	5	Abdòmen	F	Cycling Virtual	5	Abdòmen	F						
15:10	Abdòmen	F			ABD + Stretch	F			Abdòmen	F				
15:30	TBC 60'	1	Body Art	1	TBC 60'	1	Functional T.	F	Pump 60'	1				
15:30	Pilates Stretch	6	Aquagym	P			Aquagym	P						
17:30	Cycling	5			Cycling	5								
17:30	Pilates	1	TBC	1	Pilates	1	TBC	1						
17:45			Cycling Test	5										
18:15	Abdòmen	F	ABD + Stretch	F	Abdòmen	F	Abdòmen	F						
18:30	TBC	1	Pump	1	TBC	1	Pump	1	Cardio Combat	1				
18:30	Zumba	4					Boxa	2						
18:30	Cycling	5	Cycling	5	Cycling	5	Cycling	5	Cycling	5				
18:30			Body Art	6	ioga	6	Hatha ioga	3						
19:00			Aquacross	P			Aquacross	P						
19:20	Abdòmen	F	Abdòmen	F	Abdòmen	F	Abdòmen	F	ABD + Stretch	F				
19:30														
19:30	Cycling	5	Cycling	5	Cycling	5	Cycling	5						
19:30	Suspension T.	F	Zumba	4			Dance & Zumba	4	Boxa	2				
19:30	Pilates	6			Pilates	6	Meditació	3	Pilates	6				
19:30	Pump	1	TBC	1	Pump	1	TBC	1						
20:15			Hatha ioga	3										
20:20	Abdòmen	F	Abdòmen	F	Abdòmen	F	ABD + Stretch	F						
20:30			Boxa	2	Aquagym	P	Kick Boxing	2						
20:30	Cycling	5			Cycling	5								
20:35	Functional T.	F			Functional T.	F								
21:00	Kick Boxing	2			Boxa	2								



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

Pots consultar els horaris a www.qwellness.es

Els horaris de les activitats estan subjectes a possibles modificacions.

ACTIVITATS INFANTILS

INICI	DILLUNS	ESTUDI	DIMARTS	ESTUDI	DIMECRES	ESTUDI	DIJOUS	ESTUDI	DIVENDRES	ESTUDI	DISSABTE	ESTUDI	DIUMENGE	ESTUDI
18:30	Qrossfit 3-13a	4	Kid's Club 3-13a	K	Boxa 6-13a	2	Kid's Club 3-13a	K			Aquafamily		Aquafamily	
19:45	Aquafamily	P	Aquafamily	P	Aquafamily	P	Aquafamily	P	Aquafamily	P	a partir de les 13,00h	P	durant tot el dia	P
Tot el dia	Nedar lliure +10a	P	Nedar lliure +10a	P	Nedar lliure +10a	P	Nedar lliure +10a	P	Nedar lliure +10a	P				



INICI	DILLUNS	ESTUDI	DIMARTS	ESTUDI	DIMECRES	ESTUDI	DIJOUS	ESTUDI	DIVENDRES	ESTUDI	DISSABTE	ESTUDI	
9:30	Cycling Virtual	5			Cycling Virtual	5			Cycling Virtual	5			
9:30	TBC	1	Cycling	5	TBC	1	Cycling	5	Pilates	1			
10:15	Abdòmen	1	Abdòmen - Glutis	F	Abdòmen	1	Abdòmen - Glutis	F					
10:30	Aquagym	P			Zumba	1			Aquagym	P			
13:30	Functional T.	1			TBC 60'	1							
14:15	Cycling Virtual	5			Cycling Virtual	5					10:00	Functional T.	F
15:00	Cycling Virtual	5			Cycling Virtual	5					11:30	Cycling Virtual	5
15:30	TBC 60'	1			TBC 60'	1							
18:30	TBC 60'	1	Pump 60'	1	TBC 60'	1	Pump 60'	1					
18:30	Cycling	5	Zumba	4	Cycling	5	Zumba	4	Cycling	5			
19:15	Abdòmen - Glutis	F	Abdòmen - Glutis	F	Abdòmen - Glutis	F	Abdòmen - Glutis	F					
19:30	Cycling	5	Cycling	5	Cycling	5	Cycling	5					
19:30	Pilates	1	TBC 60'	1	Pilates / Body art	1	TBC 60'	1					
20:15	Abdòmen - Glutis	F	Abdòmen - Glutis	F	Abdòmen - Glutis	F	Abdòmen - Glutis	F					
20:30	Cycling Virtual	5	Boxa	2	Cycling Virtual	5							

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

HORARI DEL CLUB DEL 30 DE JULIOL AL 26 D'AGOST INCLOSOS

DE DILLUNS A DIVENDRES DE 07:00 A 22:00H
 DISSABTES, DIUMENGES I FESTIUS DE 09:30 A 14:30H

Pots consultar els horaris a www.qwellness.es

Els horaris de les activitats estan subjectes a possibles modificacions.

ACTIVITATS INFANTILS

INICI	DILLUNS	ESTUDI	DIMARTS	ESTUDI	DIMECRES	ESTUDI	DIJOUS	ESTUDI	DIVENDRES	ESTUDI	DISSABTE	ESTUDI	DIUMENGE	ESTUDI
Tot el dia	Aquafamily	P	Aquafamily	P	Aquafamily	P	Aquafamily	P	Aquafamily	P	Aquafamily a partir de les 13,00h	P	Aquafamily durant tot el dia	P
Tot el dia	Nedar lliure +10a	P	Nedar lliure +10a	P	Nedar lliure +10a	P	Nedar lliure +10a	P	Nedar lliure +10a	P				

