

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				
8:20	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			Hatha ioga	3			loga Nidra-Meditació	3						
9:30	Cycling Virtual	5	Cycling	5	Cycling Virtual	5	Cycling	5	Cycling Virtual	5				
9:30	TBC	1			TBC	1								
10:00	Boxa Tecnic Tactic	2			Boxa Tecnic Tactic	2			Boxa Tecnic Tactic	2				
10:15	Abdòmen	1	Abdòmen	F	Abdòmen	1	ABD + Stretch	F						
10:30	Pump	1	Metabolic T.	F	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 60'	3	TBC	1	Functional T.	F	Pump 60'	1				
15:30	Pilates Stretch	6	Aquagym	P	Yin ioga	3	Aquagym	P						
16:15					Hipopressius	1								
17:30	Cycling	5			Cycling	5								
17:30	Pilates	1	TBC	1	Pilates	1	Hiit	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	6			Zumba	6	Boxa	2						
18:30	Cycling	5	Cycling	5	Cycling	5	Cycling	5	Cycling	5				
18:30	Kundalini ioga	3	Body Art	3	Kundalini ioga	3	Vinyasa ioga	3						
19:00			Aquacross	P			Aquacross	P						
19:20	Abdòmen	F	Abdòmen	F	Abdòmen	F	Abdòmen	F	ABD + Stretch	F				
19:30	Cycling	5	Cycling	5	Cycling	5	Cycling	5						
19:30	Suspension T.	F			Tae Bo	2	Dance & Zumba	6	Boxa	2				
19:30	Pilates	6	Esquena Sana	6	Pilates	6	Meditació 30'	3	Pilates	6				
19:30	Pump	1	TBC	1	Pump	1	TBC	1						
20:00			Judo	4			Judo	4						
20:15			Hatha ioga	3										
20:20	Abdòmen	F	Abdòmen	F	Abdòmen	F	ABD + Stretch	F						
20:30			Boxa	2	Aquagym	P								
20:30	Cycling	5	Cycling	5	Cycling	5								
20:35	Functional T.	F			Functional T.	F								
20:45	Kick Boxing	2			Boxa	2								

Club Ciclista  
Consulta horari

9:30	Functional T.	F		
10:30	Cycling	5	Cycling	5
11:15	Abdòmen	F	Abdòmen	F
11:30	Cycling	5		
12:15	Abdòmen	F		

### MASTERCLASS I ACTIVITATS ESPECIALS

Perquè pensem en tú i et volem sorprendre! Calendari i informació a [Facebook.com/Qwellness](https://www.facebook.com/Qwellness). Al QTot inclòs!



Demana la teva entrevista gratuïta amb un assessor a recepció! Després d'un estudi corporal exhaustiu amb tecnologia Inbody, et dissenyarem un entrenament en funció del teu objectiu. Al Q Tot inclòs!

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

Pots consultar els horaris a [www.qwellness.es](http://www.qwellness.es)

Els horaris de les activitats estan subjectes a possibles modificacions.

INICI	DILLUNS	ESTUDI	DIMARTS	ESTUDI	DIMECRES	ESTUDI	DIJOUS	ESTUDI	DIVENDRES	ESTUDI	DISSABTE	ESTUDI	DIUMENGE	ESTUDI
17:30	Kid's Club 3-13a	K	Kid's Club 3-13a	K	Kid's Club 3-13a	K	Kid's Club 3-13a	K						
17:45	Dansa Mode. 6-13a	6			Dansa Mode. 6-13a	6	3x3 Fulbito 6-13a	6						
18:00			Judo 4-7a	4			Judo 4-7a	4						
18:30	Qrossfit 6-13a	F	Qrossfit 3-13a	2	Boxa 6-13a	2					Piscina espai familiar a partir de les 13,00h		Piscina espai familiar durant tot el dia	P
18:30	Kid's Club 3-13a	K	Kid's Club 3-13a	K	Kid's Club 3-13a	K	Kid's Club 3-13a	K						
19:00			Judo 8-11a	4			Judo 8-11a	4						
19:00	Nedar lliure +10a	P	Nedar lliure +10a	P	Nedar lliure +10a	P	Nedar lliure +10a	P	Nedar lliure +10a	P				
20:00			Judo 12-18a	4			Judo 12-18a	4						

**ACTIVITATS COMPLEMENTÀRIES:** Tens un ventall d'activitats complementàries que a QWellness t'ofereim amb una quota especial.

MMT: Dijous 13:30h - **Espartans:** Divendres 06:45h

Demana info: Pilates Reformer \* Escola de Pàdel \* Escola de Natació \* Servei de dietista \* Entrenaments Personals \* Casals

ACTIVITATS ADULTS			Durada		intensitat		BENEFICIS	
THE BOX	<b>Qrossfit</b>	30'	Alta	Posa a prova el teu cos amb aquest entrenament d'exercicis funcionals d'alta intensitat.				Més força i resistència.
	<b>Suspension training</b>	30'	Alta	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	Entrenament en l'exclusiva Estació F.T. Eleva temporalment la teva tassa metabòlica i... + 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	Treballaràs 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.
CYCLING	<b>Cycling</b>	45'	Alta	Amb les millors bicicletes del mercat! Enregistra el teu entrenament o competeix en grup. Descarrega't l'App! Una gran experiència interconnectada amb la nostra gran pantalla i My Ride, amb imatges de tot el món, jocs de música i il·luminació.				Més capacitat cardiovascular.
	<b>Cycling test</b>	30'		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>Cycling Virtual</b>	40'		Classes virtuals de Qcycling que s'adapten als teus horaris i necessitats.				Més capacitat cardiovascular.
WORKSHOPS	<b>Abdomen</b>	15'	Mitja	Prova l'entrenament més complet per la musculatura de l'abdòmen: oblics, sòl pèlvic, diafragma, transvers... i finalitza l'entrenament amb uns estiraments.				Increment del to muscular abdominal.
	<b>ABD- Stretch</b>	15'-20'	Mitja	Treballaràs la teva musculatura abdominal i t'ensenyarem estiraments generals que t'ajudaran a la prevenció de lesions. Ideal un cop per setmana!				Més l to muscular abdominal i prevenció de lesions.
	<b>Hipopressius</b>	15'	Mitja	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...
CONDICIONAMENT	<b>Pump</b>	45'-60'	Mitja	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	"Total Body Conditioning". Sessió d'entrenament i tonificació integral d'alta intensitat per a millorar la teva condició física amb diferents materials com steps, barres, gomes...				Increment de la capacitat cardiovascular i del to muscular.
	<b>Hiit</b>	45'	Alta	Sessió d'entrenament d'alta intensitat per intervals, on es combinen tècniques d'exercicis cardiovasculars amb exercicis de tonificació.				Increment de la capacitat cardiovascular i del to muscular.
	<b>Cardio Combat</b>	60'	Alta	Entrenament cardiovascular sense material, només amb el teu propi pes corporal i que incorpora moviments d'arts marcial! Alta intensitat al ritme més alt!				Increment de la capacitat cardiovascular.
COS, MENT I SALUT	<b>Body Art</b>	45'-60'	Mitja-Alta	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	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 Stretch</b>	60'	Baixa	Treballa sense impacte, tonifica i exercita tots els grups musculars introduint estiraments i relaxació.				Més to muscular, control corporal i prevenció de lesions.
	<b>Esquena sana</b>	45'	Baixa	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>Yin Ioga</b>	60'	Baixa	Estil passiu del Hatha Ioga compost per postures que es mantenen de manera relaxada. L'objectiu és estirar els teixits connectius (fàscia), lligaments, tendons i articulacions. Tonificació muscular de la part posterior del cos.				
	<b>Kundalini Ioga</b>	60'	Mitja-Alta	Practicaràs asanes d'una manera dinàmica, eficient, vital i coordinades amb la respiració. Cada classe inclou asanes (postures), pranayama (respiració), mantrés (cant), relaxació i meditació. El que anomenem energia kundalini, que flueix a través del primer chakra, situat a la base de la columna, s'activa mitjançant l'exercici del Kundalini Ioga desbloquejant cos i ment. Tonificació, increment del benestar físic i mental.				
	<b>Ioga Nidra - Meditació</b>	60'	Baixa	És un Ioga que va transcendint les capes més externes del teu cos fins a arribar pel cap alt profund, on tot resideix. T'anirem guiant fins a transcendir totes i cadascuna de les capes energètiques de les quals estem composts. Deixa't guiar en aquest singular viatge!				
	<b>Hatha-Ioga</b>	60'	Baixa-Mitja	Modalitat de Ioga coneguda per la pràctica d'asanes o postures corporals que aporten als músculs fermesa i elasticitat prenent molta atenció al control de la respiració.				
	<b>Vinyasa Ioga</b>	60'	Mitja-Alta	Aquest tipus de IOGA és molt dinàmic, ja que el seu objectiu és coordinar els moviments del nostre cos amb la respiració. És un treball físic que exigeix força relativa en relació al nostre pes corporal, una bona flexibilitat i una gran concentració. Ideal per posar-te en forma!				
AQUÀTIQUES	<b>Aquagym</b>	45'	Mitja	Sessió de tonificació on aprofitem la resistència de l'aigua al moviment. Salut i diversió!				To muscular, activació sanguínea i correcció postural.
	<b>Aquapilates</b>	45'	Mitja	Sessió de tonificació i consciència corporal on aprofitem la resistència de l'aigua al moviment, per realitzar treballs que ens permetran millorar la nostra salut en el dia a dia.				To muscular, activació sanguínea i correcció postural.
	<b>Aquacross</b>	45'	Mitja	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.
COREO.	<b>Zumba</b>	45'	Mitja	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	Coreografies que fusionen jazz, ritmes llatins, funky i disc. Una sessió divertida i completa per posar-se en forma!				Tonificació, capacitat cardiovascular i coordinació.
ARTS MARCIALS	<b>Boxa</b>	60'	Alta	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>Boxa Tecnic Tactic</b>	60'	Alta	Aprèn les tècniques de boxa sense contacte físic. Millora la teva agilitat, estratègia, destresa mental, capacitat de reacció...				Més to muscular, treball cardiovascular, força...
	<b>Tae Bo</b>	60'	Alta	El Tae Bo és una rutina d'entrenament que combina principalment la Boxa amb el Taekwon-do i altres arts marcial, tot marcat pel ritme de la música però sense basar-se en coreografies i sense cap oponent. Un entrenament d'alta intensitat i diversió!				Més to muscular, treball cardiovascular, força...
	<b>Kick Boxing</b>	60'	Alta	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	
<b>Ludoteca</b>	60'	3-13	Un espai on podràs jugar, aprendre i divertir-te mentre els teus pares fan esport al Q			
<b>Qrossfit</b>	45'	3-13 / 6-13	Esport en equip en el qual s'utilitza un conjunt de material i es desenvolupen totes les capacitats motrius.			
<b>3x3 Futbol</b>	45'	6-13	Iniciació i perfeccionament de les tècniques i fonaments bàsics del futbol en pista de futbol o de 3x3, treballant coordinació motriu i mecànica, agilitat... Joga bonitot!			
<b>Nedar x lliure</b>		+10	Ja pots nedar sol a la nostra piscina sota la vigilància del soco del Q.			
<b>Aquafamily</b>			Gaudeix d'un espai específic amb el teu fill nedant, jugant... Us ho passarem bé tots junts! (nens acompanyats d'adult. Màxim 2 nens per adult)			
<b>Dansa moderna</b>	45'	5-13	Basat en la coreografia i les expressions artístiques. Els seus moviments són lliures i fluidos, 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	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>Boxa Tecnic Tactic</b>	45'	6-13	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...			