

INICI	DILLUNS	ESTUDI	DIMARTS	ESTUDI	DIMECRES	ESTUDI	DIJOUS	ESTUDI	DIVENDRES	ESTUDI	INICI	DISSABTE	ESTUDI	DIUMENGE	ESTUDI
7:00					MMT. BOX 30'	F			TRX	F	9:30	MMT. BOX 45'	F		
7:15			TBC	1			BODYPUMP	1			10:30	CYCLING 60'	5	CYCLING	5
7:30	CYCLING	5			CYCLING	5					11:20			ABD XPRESS	F
8:05			ABD XPRESS	F			ABD XPRESS	F			11:30	IOGA/PILATES 60'	3		
8:20	ABD XPRESS	F			ABD XPRESS	F					11:35	ABD XPRESS	F		
8:30			AQUAGYM	P	ESQUENA SANA	1	AQUAGYM	P	AQUAGYM	P					
9:30	PILATES	6	HATHA IOGA	3	PILATES	6	IOGA NIDRA-MEDITACIÓ	3	PILATES	1					
9:30	TBC	1	CYCLING	5	TBC	1	CYCLING	5							
10:20			ABD XPRESS	F			ABD XPRESS	F							
10:30	BODYPUMP	1	BOXA	2	ZUMBA	1	BOXA	2							
10:30	AQUAGYM	P	AQUAGYM	P	AQUAGYM	P			AQUAGYM	P					
13:30			TRX	F			MMT. BOX 30'	F							
13:30	TBC	1	PILATES	6	TBC	1	PILATES	6	BODYPUMP	1					
14:15	ABD XPRESS	1			HIPOPRESSIUS	1									
14:15			CYCLING	5			CYCLING	5							
15:10			ABD XPRESS	F			ABD XPRESS	F							
15:30	BODY COMBAT	1	AQUAGYM	P	TBC	1	AQUACROSS	P	BODYPUMP 60'	1					
15:30			FUNCIONAL	F	HATHA IOGA	3									
16:15					ABD XPRESS	1									
17:30	PILATES	1			PILATES	6									
17:30			TBC	1	AEROSTEP	1	TBC	1							
18:00	CYCLING	5	CYCLING	5	CYCLING	5	CYCLING	5							
18:30	TBC	1	BODYPUMP	1	TBC	1	CARDIO FUNCIONAL	1	BODY COMBAT	1					
18:30	KUNDALINI IOGA	3	POWER IOGA	3	KUNDALINI IOGA	3	VINYASA IOGA	3							
18:30	AERODANCE	6	BOXA	2	BODY COMBAT	6									
18:50	ABD XPRESS	F	ABD XPRESS	F	ABD XPRESS	F	ABD XPRESS	F							
19:00	CYCLING	5	CYCLING	5	CYCLING	5	CYCLING	5							
19:20	TRX	F													
19:30			AQUACROSS	P			AQUACROSS	P							
19:30			KICK BOXING/MUAY THAI	2			KICK BOXING/MUAY THAI	2	BOXA	2					
19:30	PILATES	6			PILATES	6	ESQUENA SANA	6	PILATES	1					
19:30	BODYPUMP	1	TBC	1	BODYPUMP	1	DANCE & ZUMBA	1							
19:50	ABD XPRESS	F	ABD XPRESS	F	ABD XPRESS	F	ABD XPRESS	F							
20:00	CYCLING	5	CYCLING	5	CYCLING	5									
20:30			JIU-JITSU	2	AQUAGYM	P	JIU-JITSU	2							
20:35					FUNCIONAL	F									
20:45	BOXA	2			BOXA	2									

- CONDICIONAMENT
- BODY-MIND
- CYCLING
- COREOGRAFIADES
- ARTS MARCIALS
- AQUÀTIQUES
- THE BOX
- XPRESS WORKOUT

LES MILLS TRX

MÒBIL APP | Nom App: Qwellness.

**START PROGRAM**  
 Programa gratuït d'assessorament i motivació exclusiu de QWellness



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.

+ 14 ANYS

OBLIGATORI TOVALLOLA

PORTA ESTORETA

I RECORDA! MASCARETA PER DESPLAÇAR-TE I EN ARTS MARCIALS

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						
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			AQUAFAMILY A PARTIR DE LES 13,00H	P	AQUAFAMILY DURANT TOT EL DIA	P
18:30	DEFENSA PERSONAL 6-15A	2	*JUDO. 6-15A	4	DEFENSA PERSONAL 6-15A	2	*JUDO 6-15A	4						
19:30	NEDAR LLIURE +10A	P	NEDAR LLIURE +10A	P	NEDAR LLIURE +10A	P	NEDAR LLIURE +10A	P	NEDAR LLIURE +10A	P				

**A MÉS AL Q TENS**

- \* Pilates Reformer \* Escola de Pàdel \* Escola de Natació \* Servei de dietista \*
- \* Entrenaments Personals \* Casals \*

DEMANA + INFO

KID'S  
 Obligatori declaració responsable.  
 Obligatori mascareta a partir 6 anys.  
 Activitats Kid's: inscripció obligatòria a recepció.  
 Kid's Club (qens i fills de socis): reserva diària App.

	+ 14 ANYS	DURADA	INTENSITAT		BENEFICIS
CONDICIONAMENT	BODYPUMP	45'-60'	Mitja	Activitat Les Mills. Sessió de força i resistència per als principals grups musculars basat en l'aixecament de peses, barres i discs. Molt divertit gràcies a l'acompanyament de la música!	Tonificació de tota la musculatura.
	CARDIO FUNCIONAL	45'	Alta	Sessió d'entrenament d'alta intensitat on es combinen tècniques d'exercicis segons patrons de moviment del cos, amb el mateix pes del cos o molt poc material. Força i resistència!	Increment de la capacitat cardiovascular, la força muscular i la coordinació.
	BODYCOMBAT	45'	Alta	Activitat Les Mills. Entrenament cardiovascular que consisteix en realitzar moviments de diferents arts marcials (boxa, karate, taekwondo...), a través de coreografies amb música on milloraràs la flexibilitat, la força, la coordinació i la resistència. Vine a provar-ho!	Increment de la capacitat cardiovascular, la força muscular i la coordinació.
	TBC	45'	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 força muscular, la coordinació i la teva resistència.
BODY-MIND	PILATES	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...
	ESQUENA SANA	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.
	IOGA NIDRA - MEDITACIÓ	60'	Baixa	Es un yoga 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!	
	KUNDALINI IOGA	60'	Mitja-Alta	Practicaràs asanes d'una manera dinàmica, eficient, vital i coordinades amb la respiració. Cada classe inclou asanes (postures), pranayama (respiració), mantrès (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 yoga desbloquejant cos i ment.	
	HATHA-IOGA	60'	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.	
	VINYASA IOGA	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. Es 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!	
	POWER IOGA	60'	Mitja-Alta	Si creus que el ioga no és físic ni dinàmic, prova el Power ioga! Modalitat basada en el Ashtanga-Vinyasa, molt energètica. T'ajudarà a enfortir i tonificar, guanyant en equilibri i agilitat per la gran varietat d'asanes, i al final de la sessió sentiràs un gran benestar emocional i relaxació física. Enfocat a tots els nivells, ja que es donen alternatives en funció del cas i condició física de cadascú.	
CYCLING	CYCLING	45'-60'	Alta	Amb les millors bicicletes del mercat! Enregistra el teu entrenament o competeix en grup. Descarrega't l'App IGC Training. 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.
	CYCLING VIRTUAL	40'		Classes virtuals de Qcycling que s'adapten als teus horaris i necessitats.	Més capacitat cardiovascular.
COREOGRAFIADES	ZUMBA	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.
	DANCE & ZUMBA	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.
	AERODANCE	60'	Mitja	Activitat coreografiada per aquells que volen ballar amb un estil de dansa, sigui principiant o avançat, sota un entrenament cardiovascular eficaç i divertit.	Capacitat cardiovascular i coordinació.
	AEROSTEP	45'	Mitja	Activitat cardiovascular coreografiada on gaudiràs de passos de ball i aeròbic sobre la plataforma de step. Prova-ho, et posaràs en forma mentre et diverteixes.	Millora la resistència aeròbica, la coordinació, la memòria i la concentració.
ARTS MARCIALS	BOXA	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...
	KICK BOXING / MUAY THAI	60'	Alta	Arts marcials derivades del Boxa Tailandès, típic del sud-est asiàtic, on es combina tècniques de cames i extremitats superiors. És un esport d'alta intensitat.	Més to muscular, treball cardiovascular, força...
	JIU-JITSU	60'	Alta	Art marcial japonès que inclou una varietat àmplia de sistemes de combat, basat en la defensa personal sense armes tan d'un o diferents individus.	Més control corporal, destresa, auto-defensa combinat amb la força.
AQUÀTIQUES	AQUAGYM	45'	Mitja	Sessió de tonificació on aprofitem la resistència de l'aigua al moviment. Salut i diversió!	To muscular, activació sanguínea i correcció postural.
	AQUACROSS	45'	Mitja-Alta	Entrenament metabòlic on treballem amb seqüències aeròbiques i musculars, on es poden fer alguns exercicis fora de l'aigua. Exercitaràs un gran treball.	Increment del to muscular i capacitat cardiovascular.
THE BOX	MMT_BOX	30'-45'	Alta	Mixed Modality Training. Entrena el teu cos a partir de diverses modalitats i diferents programes d'entrenament físic com cal·listènia, metabòlics, aixecament olímpic, aixecament de pesos... Activa tota la musculatura amb material específic del nostre Box.	Més força i resistència.
	TRX	30'	Alta	Entrenament basat en la suspensió i el treball de core en la nostra exclusiva estació de treball funcional. Aprofita el teu propi cos i exercita la musculatura corporal.	Increment del to muscular i de la capacitat cardiovascular.
	FUNCIONAL	45'	Alta	Treballaràs el teu cos en el seu conjunt: força, cardio, resistència... Gràcies a una diversitat d'entrenaments i material inclòs a la nostra exclusiva Estació de F.T.	Increment del to muscular i control corporal.
XPRESS WORKOUT	ABD XPRESS	15'	Mitja	Prova l'entrenament més complet per la musculatura de l'abdomen: oblics, sol pèlvic, diafragma, transvers... i finalitza l'entrenament amb uns estiraments.	Increment del to muscular abdominal.
	HIPOPRESSIUS	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...

	KIDS	DURADA	EDAT		
	JUDO	60'	6-15	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?	
	DEFENSA PERSONAL	45'	6-15	Conjunt d'habilitats tècniques i pràctiques realitzades per un mateix, encaminades a impedir o repel·lir una agressió.	
	NEDAR X LLIURE		+10	Ja pots nedar sol a la nostra piscina sota la vigilància del soco del Q.	
	AQUAFAMILY			Gaudeix d'un espai específic amb el teu fill nadant, jugant... Us ho passarem bé tots junts! (nens acompanyats d'adult. Màxim 2 nens per adult).	
	KID'S CLUB	60'	3-13	Un espai on podràs jugar, aprendre i divertir-te mentre els teus pares fan esport al Q. Imprescindible reserva diària a l'App QWellness amb declaració responsable.	