

Del 27 de juny al 31 de Juliol i del 29 d'Agost a l'11 de Setembre

**+14 ANYS**

INICI	DILLUNS	ESTUDI	DIMARTS	ESTUDI	DIMECRES	ESTUDI	DIJOUS	ESTUDI	DIVENDRES	ESTUDI
6:50					MMT. BOX	F				
7:00	CYCLING	5	TBC	1			BODYPUMP	1	TRX	F
7:30					CYCLING	5				
7:50	ABD XPRESS	F	ABD XPRESS	F			ABD XPRESS	F		
8:20					ABD XPRESS	F				
8:30			AQUAGYM	P	ESQUENA SANA	1	AQUAGYM	P	AQUAGYM	P
9:30	PILATES	6	HATHA IOGA	1	PILATES	6	ESQUENA SANA	1	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				
13:30	TBC	1	PILATES	6	TBC	1	PILATES	6	BODYPUMP	1
14:15	ABD XPRESS	1			ABD XPRESS	1				
14:15			CYCLING	5			CYCLING	5		
15:10			ABD XPRESS	F			ABD XPRESS	F		
15:30	TBC		AQUAGYM	P	TBC-K	1	AQUACROSS	P	BODYPUMP 60'	1
15:30			FUNCIONAL	F			VINYASA IOGA	3		
16:15					ABD XPRESS	1				
17:30					AERIAL IOGA	3				
17:30	CYCLING	5			CYCLING	5				
17:30	PILATES	1			PILATES	6			PILATES	1
17:30	BODYPUMP	1	TBC	1	*AEROSTEP	1	BE STRONG GLUTIS	1		
18:30	CYCLING	5	CYCLING	5	CYCLING	5	CYCLING	5		
18:30	TBC	1	BODYPUMP	1	TBC	1	BODYPUMP	1	TBC	1
18:30	VINYASA IOGA	3	POWER IOGA	3	KUNDALINI IOGA	3	HATHA IOGA	3		
18:30					BE STRONG GLUTIS	F				
18:30	*AERODANCE	6	BOXA	2	PILATES EMBARÀS	7	BOXA	2		
18:50	ABD XPRESS	F	ABD XPRESS	F	ABD XPRESS	F	ABD XPRESS	F		
19:20	TRX	F								
19:30	CYCLING	5	CYCLING	5	CYCLING	5	CYCLING	5		
19:30			AQUACROSS	P			AQUACROSS	P		
19:30			K.BOXING/MUAY THAI	2						
19:30	PILATES	6	AERIAL IOGA	3	PILATES	6				
19:30	BODYPUMP	1	TBC	1	BODYPUMP	1	DANCE & ZUMBA	1		
19:45					AQUAGYM	P				
19:50	ABD XPRESS	F	ABD XPRESS	F	ABD XPRESS	F	ABD XPRESS	F		

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

**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.

**ACTIVITATS D'ESTIU**

#behappyqwellness

\*Durant la setmana del 25 al 31 de Juliol no es faran aquestes activitats.

**HORARI DEL CLUB DEL 31 DE JULIOL AL 28 D'AGOST**

de dilluns a divendres de 07:00 a 22:00h / dissabtes, diumenges i festius de 09:30 a 14:30h

**HORARI OASI AMB VIGILÀNCIA (PISCINA EXTERIOR)**

DEL 23 DE JUNY FINS AL 30 DE JULIOL de dilluns a divendres d'13:00 a 20:30h / dissabtes d'11:00 a 19:30h / diumenges i festius de 10:00 a 14:00h  
DEL 31 DE JULIOL AL 28 D'AGOST de dilluns a divendres d'11:00 a 20:00h / dissabtes, diumenges i festius de 10:00 a 14:00h

**KIDS**

**SERVEI DE LUDOTECA DE DILLUNS A DIJOUS DE 17:30 A 19:30**

INICI	DILLUNS	ESTUDI	DIMARTS	ESTUDI	DIMECRES	ESTUDI	DIJOUS	ESTUDI	DIVENDRES	ESTUDI	DISSABTE	ESTUDI	DIUMENGE	ESTUDI
19:30	NEDAR LLIURE ·10A	P	NEDAR LLIURE ·10A	P	NEDAR LLIURE ·10A	P	NEDAR LLIURE ·10A	P	NEDAR LLIURE ·10A	P	AQUAFAMILY A PARTIR DE LES 13,00H	P	AQUAFAMILY DURANT TOT EL DIA	P

**A MÉS AL Q TENS**

\* Pilates Reformer \* Escola de Pàdel \* Escola de Natació \* Entrenaments Personals \* Casals \*

DEMANA + INFO

Els horaris i les activitats estan subjectes a possibles modificacions. Pots consultar els horaris a [www.qwellness.es](http://www.qwellness.es)