

INICI	DILLUNS	ESTUDI	DIMARTS	ESTUDI	DIMECRES	ESTUDI	DIJOUS	ESTUDI	DIVENDRES	ESTUDI	INICI	DISSABTE	ESTUDI	DIUMENGE	ESTUDI
6:15	CROSS FUNCIONAL	ⓕ			HYROX	ⓕ					9:00	HYROX	ⓕ		
7:00	CYCLING	⑤	TBC	①	PILATES FIT	⑦	BODYPUMP HEAVY	①	BOOTCAMP	ⓕ	10:00	CYCLING	⑤	CYCLING	⑤
7:50	ABD XPRESS	ⓕ	ABD XPRESS	ⓕ	ABD XPRESS	ⓕ	ABD XPRESS	ⓕ			10:50	ABD XPRESS	ⓕ	ABD XPRESS	ⓕ
8:30	AQUAGYM	Ⓟ	AQUAGYM	Ⓟ	ESQUENA SANA	⑦	AQUAGYM	Ⓟ	AQUAGYM	Ⓟ	11:00	VINYASA IOGA	⑦		
9:30	PILATES	⑦	HATHA IOGA	⑦	PILATES	⑦	ESQUENA SANA	⑦	PILATES	⑦	Dissabte i diumenge 8:00h a 14:30h i de 16:00h a 20:00h				
9:30	TBC	①	CYCLING *2.0 MUSIC	⑤	TBC	①	CYCLING	⑤	HYROX	ⓕ					
10:20			ABD XPRESS	ⓕ			ABD XPRESS	ⓕ							
10:30			BOXA	②	START FITNESS (RESERVA FITNESS)	ⓕ	BOXA	②							
10:30	ZUMBA	①					ZUMBA	①							
10:30	AQUAGYM	Ⓟ	AQUAGYM	Ⓟ	AQUAGYM	Ⓟ			AQUAGYM	Ⓟ					
13:30	TBC	①	PILATES FIT	⑦	TBC	①	PILATES	⑦	BODYPUMP	①					
14:15	ABD XPRESS	①			ABD XPRESS	①									
14:15	BOOTCAMP	ⓕ	CYCLING	⑤	HYROX	ⓕ	CYCLING *2.0 COREO/MUSIC	⑤							
15:10			ABD XPRESS	ⓕ			ABD XPRESS	ⓕ							
15:30	TBC	①	CROSS FUNCIONAL	ⓕ	TBC	①	VINYASA IOGA	③	BODYPUMP	①					
15:30	AQUAGYM	Ⓟ	AQUADYNAMIC	Ⓟ			AQUAGYM	Ⓟ							
17:00			BOXA	②			BOXA	②							
17:30	CYCLING	⑤			CYCLING	⑤			CYCLING *2.0 MUSIC	⑤					
17:30	PILATES FIT	⑦	START FITNESS (RESERVA FITNESS)	ⓕ	PILATES	⑦	AERIAL IOGA (RESERVA APP)	③	PILATES	⑦					
17:30	HYROX	ⓕ	ESQUENA SANA	⑦	CROSS FUNCIONAL	ⓕ									
17:30			TBC	①	AEROSTEP	①	BE STRONG GLUTIS	①							
18:20	ABD XPRESS	ⓕ			ABD XPRESS	ⓕ									
18:30	CYCLING *2.0 MUSIC	⑤	CYCLING	⑤	CYCLING	⑤	CYCLING	⑤							
18:30	TBC	①	BODYPUMP	①	TBC	①	BODYPUMP HEAVY	①							
18:30	VINYASA IOGA	③	POWER IOGA	③	HATHA IOGA	③	FLOW VINYASA IOGA	③							
18:30	AERODANCE	⑦	CROSS FUNCIONAL	ⓕ	BARRE DANCE	⑦	HYROX	ⓕ	BOOTCAMP	ⓕ					
19:00					BOXA	②									
19:20	ABD XPRESS	ⓕ	ABD XPRESS	ⓕ	ABD XPRESS	ⓕ	ABD XPRESS	ⓕ							
19:30	CYCLING	⑤	CYCLING	⑤	CYCLING *2.0 COREO	⑤	CYCLING	⑤							
19:30	AQUADYNAMIC	Ⓟ	BARRE TONO/STRETCH	⑦	AQUAGYM	Ⓟ									
19:30					HYROX	ⓕ									
19:30	PILATES	⑦	AERIAL IOGA N.II (RESERVA APP)	③	PILATES SOFT	⑦									
19:30	BODYPUMP	①	ZUMBA	①	MEDITACIÓ (ÚLTIM DX DEL MES)	③	DANCE & ZUMBA	①							
20:20			ABD XPRESS	ⓕ	ABD XPRESS	ⓕ	ABD XPRESS	ⓕ							
20:30	HYROX	ⓕ													
21:00			KICK BOXING/ MUAY THAI	②											



START PROGRAM

Programa gratuït d'assessorament i motivació exclusiu de QWellness

Demana la teva entrevista gratuïta amb un assessor! Després d'un estudi amb tecnologia de medicació avançada amb la Checkup, evaluarem la teva condició física per calcular la teva Well-ness Age i et dissenyarem un programa d'entrenament en funció del teu objectiu.

+14 ANYS



APP ENTRENAMENT: QWellness



CARNET ACCÉS entrada estudis



TOVALLOLA obligatòria Fitness i Activitats dirigides



MASTERCLASS i activitats especials mensuals

LES MILLS

— NOVETAT! —

FITNESS CLASSES ZONE

HYROX · BOOTCAMP · CROSS FUNCIONAL
PREPARACIÓ PROVES HYROX I DEKA



CYCLING

CYCLING · CYCLING 2.0 MUSIC
CYCLING 2.0 COREO · CYCLING EVENTS

*2.0 Music i *2.0 Coreo es realitzaran de l'1 al 7 de cada mes

BARRE

TONO · STRETCH · DANCE

JOIN OUR COMMUNITY

DESCARREGA
HORARIS



GRATUÏT FILLS SOCIS
-14 Anys

KID'S CLUB (Ludoteca)

De dilluns a dijous de 17:30 a 19:30 (3 a 13 anys)



AQUAFAMILY

Dissabte a partir
de les 13,00H



AQUAFAMILY

Diumenge durant
tot el dia



HORARI DEL Q! De Dl a Dv de 6:00h a 23:00h / Dissabte i diumenge 8:00h a 14:30h i de 16:00h a 20:00h. Festius 8:00h a 14:30h. Tancament fitness, piscina i spa 20 minuts abans. / Spa: Dilluns de 13:30h a 22:15h, de Dimarts a Divendres de 6:30h a 22:15h i Dissabtes. Diumenges i festius de 8:00h a 14:30h. *Consulta horaris de dates especials a www.qwellness.es

Els horaris i les activitats estan subjectes a possibles modificacions. Pots consultar els horaris a www.qwellness.es

FITNESS CLASSES ZONE: hi podeu entrenar sempre que vulgueu fora de l'horari de classes.

+14 ANYS		DURADA	INTENSITAT	
FITNESS CLASSES	HYROX	45'	Alta	Última tendència! Nova carrera de fitness que combina treball de resistència amb exercicis funcionals. Aquest nou programa està dissenyat per provar tant la resistència cardiovascular com la força muscular, i és accessible per a tots amb una àmplia varietat de nivells, des de principiants fins atletes avançats. Al llarg de la temporada s'organitzen esdeveniments on tothom pot competir i on els participants hauran de completar 8 km de running i 8 workouts de manera intercalada. #QWELLNESS COMMUNITY
	BOOTCAMP	45'	Alta	Última tendència molt motivadora! Treballarem tres capacitats físiques: la velocitat, la resistència i la força en una única sessió. Perfeccionarem la nostra velocitat i resistència amb Skillrun i bicicletes, i la força amb manuelles o Bumper plates, a més d'utilitzar altres equipaments com el bosu. Serà una classe dirigida en tres blocs de treball de sis a vuit minuts per estació, oferint adaptació a tots els nivells d'intensitat i amb alternatives de baix impacte per qui ho necessiti. #QWELLNESSCOMMUNITY
	CROSS FUNCIONAL	45'	Alta	Sessió on desenvoluparem la força, el to muscular i la funcionalitat del nostre cos. Basat en diverses modalitats d'entrenament per millorar la capacitat física. Treballarem amb Airbike, Skierg, kettbells, manuelles, TRX, pesos lliures amb barra... i amb el propi cos. Sessions pensades per usuaris amb ganes de millorar i treballar amb energia! #QWELLNESS COMMUNITY
	START FITNESS (RESERVA FITNESS)	30'		Workshop. Inici a l'entrenament de força i cardio a la nostra sala de Fitness. T'ensenyarem a col·locar-te i ajustar les màquines, així com la tècnica correcta. Amb orientació personalitzada, adquiriràs les habilitats fonamentals per a prevenir lesions i construir una base sòlida perquè entrenis amb confiança i seguretat dominant el teu camí en el Fitness. Demana la teva reserva a l'Assessorament de Fitness.
	ABD XPRESS	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.
CONDICIONAMENT	BODYPUMP	45'	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!
	BODYPUMP HEAVY™	45'	Mitja-Alta	Es un entrenament de força pura i tècnica depurada basat en l'aixecament de peses tradicional. A diferència de l'estàndard, utilitza un ritme lent amb càrregues més altes i períodes de recuperació per maximitzar la hipèrtrofia.
	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...
	BE STRONG GLUTIS	45'	Mitja-Alta	Sessions amb seqüències d'exercicis funcionals i integrals, focalitzades en glutis, cames i abdomen, treballant amb material específic perquè siguin molt efectives.
CYCLING	CYCLING	45'-60'	Alta	Increïble i inspirador! Viatja a través d'un software intel·ligent interconnectat a una gran pantalla. Sessions gamificades, mons virtuals, entrenaments amb potència, entrenaments de cardio i molt més. Les millors bicicletes del mercat en un estudi innovador. Descarrega't l'App per connectar les teves sessions amb el treball fet. Programació de Màsters carregades d'energia, sessions amb moviment al ritme de la música, classes temàtiques i molt més. Et recomanem una sessió d'Abd Xpress en finalitzar.
	CYCLING 2.0	45'	Alta	No és només Cycling, és la revolució! MUSIC: Imagina't una sessió temàtica amb rock classic, èxits dels anys 80, música electrònica... La música actua com a motor motivacional: t'activa, et connecta amb cada moviment i Deixa't portar pel ritme del Q. COREO: Combina entrenament cardiovascular amb treball de força i resistència, activant tot el cos: quàdriceps, glutis, abdominals i braços. En aquesta sessió et deixaràs portar pel ritme i la coordinació. Cada pedalada t'impulsa en un flow i una energia increïble!
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.
	DANCE & ZUMBA	45'	Mitja	Coreografies que fusionen jazz, ritmes llatins, funky i disc. Una sessió divertida i completa per posar-se en forma!
	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.
	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.
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.
	KICK BOXING / MUAY THAI	60'	Alta	Arts marcial derivades del Boxa Tailandès, típic del sud-est asiàtic, on es combina tècniques de cames i extremitats superiors. És un esport d'alta intensitat.
BODY-MIND	HATHA-YOGA	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 YOGA	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!
	FLOW VINYASA YOGA	60'	Mitja-Alta	Practicarem aquesta modalitat de ioga fluïnt postures i respiracions, connectant amb el nostre ser. Es desenvolupa la coordinació, l'elasticitat i l'equilibri. És un ioga molt creatiu on augmenten els nivells energètics i orientat a la progressió de les postures.
	POWER YOGA	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.
	AERIAL YOGA (RESERVA APP)	45'-60'	Mitja-Alta	Modalitat que inclou una sèrie de postures de ioga utilitzant una tela suspesa com a eina principalment de descompressió de vèrtebres i respectant altres articulacions. Corregiràs la postura, eliminaràs sobrecàrregues, tensions musculars, augment del control del core, milloraràs la circulació sanguínia del teu cos... Prova-ho! Recorda que si vols un nivell avançat ves al II.
	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.
	SOFTPILATES	45'	Baixa-Mitja	Excel·lent introducció al Pilates per a principiants. Enforteix el teu core, millora la flexibilitat i la postura, tot mentre connectes amb el teu cos de manera conscient i segura.
	PILATES FIT	45'	Mitja	Modalitat intensa de Pilates! Coordinarem la força i el control postural involucrant tots els músculs del cos. Inclou sessions amb material de resistència i força.
	BARRE	45'	Baixa-Mitja	Let's Barre! Dance, Tono, Stretch, 3 estils ideals per gaudir de l'activitat de moda! TONO: Tonifica i guanya força amb una fusió de ballet, ioga i pilates. Utilitza la barra, sovint amb peses o bandes, per realitzar moviments dinàmics i precisos. Enfortiràs el core, glutis, cuixes i braços amb una activitat de tendència que activa tot el cos. STRETCH: Millora la flexibilitat, la postura i l'elongació muscular combinant principis de ballet amb tècniques d'estirament, sempre amb el suport de la barra. És un regal per al teu cos: la sensació de benestar després d'aquesta sessió és única. DANCE: S'utilitza la barra de ballet com a suport per fusionar moviments de ballet clàssic, jazz, pilates, ioga i entrenament de força. Amb la música com a element motivador, és una disciplina actual que treballa tot el cos amb música i ritme. Tonifica, guanya força, resistència i flexibilitat.
	ESQUENA SANA	45'	Baixa	Treballa la higiene postural amb exercicis d'equilibri, flexibilitat i enfortiment de la musculatura per prevenir i millorar dolors possibles lesions.
	MEDITACIÓ	45'	Baixa	Descobreix la pau interior en una sessió de meditació! Elimina l'estrès del dia, respira profundament, enfocat en el present i l'autoconsciència... recupera l'equilibri emocional, t'ajudarà a dormir millor... Un moment per a tu, per sentir-te millor. Practicant aprendràs per a quan més ho necessitis! Últim dimecres del mes.
AQUÀTIQUES	AQUAGYM	45'	Mitja	Sessió de tonificació on aprofitem la resistència de l'aigua al moviment. Salut i diversió!
	AQUADYNAMIC	45'	Mitja	Activitat Les Mills. Una classe molt completa que combina l'entrenament cardio amb el de resistència i tonificació muscular. Dinàmica i innovadora et posarà en forma de manera fàcil, efectiva i molt divertida.

KIDS GRATUÏT PER A FILLS DE SOCIS

KID'S CLUB (LUDOTECA)	Dels 3 als 13 anys. De dilluns a dijous de 17:30 a 19:30h. Un espai on podràs jugar, aprendre i divertir-te mentrestant els teus pares fan esport al Q. Imprescindible reserva diària.
AQUAFAMILY	Gaudeix d'un espai específic amb el teus fills nedant, jugant... Us ho passareu bé tots junts! (nens acompanyats d'adult. Màxim 2 nens per adult).