

INICI	DILLUNS	ESTUDI	DIMARTS	ESTUDI	DIMECRES	ESTUDI	DIJOUS	ESTUDI	DIVENDRES	ESTUDI	INICI	DISSABTE	ESTUDI	DIUMENGE	ESTUDI
6:15	CROSS FUNCIONAL (F)				HYROX (F)						9:00	HYROX (F)			
7:00	CYCLING (5)		TBC (1)		CYCLING (5)		BODYPUMP (1)		BOOTCAMP (RESERVA APP) (F)		10:00	CYCLING (5)	CYCLING (5)		
7:50	ABD XPRESS (F)		ABD XPRESS (F)		ABD XPRESS (F)		ABD XPRESS (F)				10:50	ABD XPRESS (F)	ABD XPRESS (F)		
8:30	AQUAGYM (P)		AQUAGYM (P)		ESQUENA SANA (7)		AQUAGYM (P)		AQUAGYM (P)		11:00	VINYASA IOGA (7)			
9:30	PILATES (7)		HATHA IOGA (7)		PILATES (7)		ESQUENA SANA (7)		PILATES (7)						
9:30	TBC (1)		CYCLING (5)		TBC (1)		CYCLING (5)								
10:20			ABD XPRESS (F)				ABD XPRESS (F)								
10:30	BODYPUMP (1)		BOXA (2)				BOXA (2)								
10:30	AQUAGYM (P)		AQUAGYM (P)		AQUAGYM (P)		ZUMBA (1)		AQUAGYM (P)						
13:30	TBC (1)		PILATES FIT (7)		TBC (1)		PILATES (7)		BODYPUMP (1)						
14:15	ABD XPRESS (1)				ABD XPRESS (1)										
14:15	BOOTCAMP (RESERVA APP) (F)		CYCLING (5)		HYROX (F)		CYCLING (5)								
14:30									ZUMBA (1)						
15:10			ABD XPRESS (F)				ABD XPRESS (F)								
15:30	TBC (1)		CROSS FUNCIONAL (F)		TBC (1)		VINYASA IOGA (3)		BODYPUMP (1)						
15:30	AQUAGYM (P)		AQUADYNAMIC (P)				AQUAGYM (P)								
16:15					ABD XPRESS (1)										
17:30	CYCLING (5)				CYCLING (5)				CYCLING (5)						
17:30	PILATES FIT (7)				PILATES (7)		AERIAL IOGA (RESERVA APP) (3)		PILATES (7)						
17:30	HYROX (F)		ESQUENA SANA (7)		CROSS FUNCIONAL (F)										
17:30			TBC (1)		AEROSTEP (1)		BE STRONG GLUTIS (1)								
18:20	ABD XPRESS (F)				ABD XPRESS (F)										
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)		HATHA IOGA (3)		FLOW VINYASA IOGA (3)								
18:30	AERODANCE (7)		CROSS FUNCIONAL (F)		BARRE (7)		HYROX (F)								
19:00			KICK BOXING/ MUAY THAI (2)		BOXA (2)										
19:20	ABD XPRESS (F)		ABD XPRESS (F)		ABD XPRESS (F)		ABD XPRESS (F)								
19:30	CYCLING (5)		CYCLING (5)		CYCLING (5)		CYCLING (5)								
19:30	AQUADYNAMIC (P)				AQUAGYM (P)		AQUAGYM (P)								
19:30					HYROX (F)										
19:30	PILATES (7)		AERIAL IOGA N.II (RESERVA APP) (3)		PILATES FIT (7)										
19:30	BODYPUMP (1)		ZUMBA (7)		MEDITACIÓ (ÚLTIM DX DEL MES) (3)		DANCE & ZUMBA (1)								
20:00			BOXA (2)				BOXA (2)								
20:20	ABD XPRESS (F)		ABD XPRESS (F)		ABD XPRESS (F)		ABD XPRESS (F)								
20:30	BOOTCAMP (RESERVA APP) (F)														

### 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

- APP ENTRENAMENT: QWellness
  - CARNET ACCÉS entrada estudis
  - TOVALLOLA obligatòria Fitness i Activitats dirigides
  - MASTERCLASS i activitats especials mensuals
- FORÇA   
 COS I MENT   
 CARDIO  
**LES MILLS**

### NOVETAT! FITNESS CLASSES ZONE

- HYROX
  - BOOTCAMP
  - CROSS FUNCIONAL
- GAUDEIX DE LES ACTIVITATS DIRIGIDES A LA SALA
- 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 / Dissabtes de 8:00h a 19:30h / Diumenges i festius de 9:30h a 14:00h. 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 9:30h a 14:00h. \*Consulta horaris de dates especials a [www.qwellness.es](http://www.qwellness.es)

Els horaris i les activitats estan subjectes a possibles modificacions. Pots consultar els horaris a [www.qwellness.es](http://www.qwellness.es)  
**FITNESS CLASSES ZONE:** hi podeu entrenar sempre que vulgueu fora de l'horari de classes.

**+14 ANYS DURADA INTENSITAT**

	DURADA	INTENSITAT			
CONDICIONAMENT	<b>BODYPUMP</b>	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.	Calorie Class . Força . Tono.
	<b>TBC</b>	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...	Cardio Class . Tono.
	<b>BE STRONG GLUTIS</b>	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.	Força . Tono . Glute . Builder Training . Abdomen.
BODY-MIND	<b>HATHA-IOGA</b>	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.	Cos i Ment . Tono . Respiració . Baix impacte
	<b>VINYASA IOGA</b>	60'	Mitja-Alta	Aquest tipus de ioga és molt dinàmic, ja que el seu objectiu es 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!	Cos i Ment . Tono . Coordinació . Respiració . Baix impacte
	<b>FLOW VINYASA IOGA</b>	60'	Mitja-Alta	Practicarem aquesta modalitat de ioga fluint postures i respiracions, connectant amb el nostre ser. Es desenvolupa la coordinació, l'elàsticitat i l'equilibri. És un ioga molt creatiu on augmenten els nivells energètics i orientat a la progressió de les postures.	Cos i Ment . Tono . Coordinació . Baix impacte
	<b>POWER IOGA</b>	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.	Cos i Ment . Tono . Força . Baix impacte
	<b>AERIAL IOGA (RESERVA APP)</b>	45'-60'	Mitja-Alta	Modalitat que inclou una sèrie de postures de ioga utilitzant una tela suspesa com a eina principalment de descompressió de vertebres 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.	Cos i Ment . Tono . Core . Esquena sana
	<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.	Tono . Core . Esquena sana . Control corporal
	<b>PILATES FIT</b>	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.	Tono . Core . Esquena sana . Control corporal
	<b>BARRE</b>	45'	Mitja-Baixa	Si busques una activitat per sentir-te molt millor, BARRE fusiona exercicis de Dansa, Pilates, ioga i Fitness. És perfecta per modelar i tonificar el teu cos. Treballant amb petits complements (peses, cintes, soft balls...) o amb el teu propi pes corporal. T'ajudarà a corregir la postura, millorar la flexibilitat i la coordinació, incrementar la resistència i relaxar la teva ment. Prova-ho, et sentiràs molt millor!	Tono . Abdomen . Control corporal
	<b>ESQUENA SANA</b>	45'	Baixa	Treballa la higiene postural amb exercicis d'equilibri, flexibilitat i enfortiment de la musculatura per prevenir i millorar dolors possibles lesions.	Millora i prevenció: esquena, lesions, muscular
	<b>CYCLING</b>	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 Masters 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.	Calorie Class . Tono . Baix impacte
COREOGRAFIADES	<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.	Dance . Tono . Cardio Class . 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!	Dance . Tono . Cardio Class . Coordinació
	<b>AERODANCE</b>	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.	Dance . Tono . Cardio Class . Coordinació
	<b>AEROSTEP</b>	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.	Dance . Tono . Cardio Class . 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.	Tono . Cardio Class . Força
	<b>KICK BOXING / MUAY THAI</b>	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.	Tono . Cardio Class . Força
AQUÀTIQUES	<b>AQUAGYM</b>	45'	Mitja	Sessió de tonificació on aprofitem la resistència de l'aigua al moviment. Salut i diversió!	Tono . Resistència Cardio . Baix impacte
	<b>AQUADYNAMIC</b>	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.	Tono . Resistència Cardio . Baix impacte
FITNESS CLASSES	<b>HYROX</b>	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 aletes 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	Calorie Class . Força . Power
	<b>BOOTCAMP (RESERVA APP)</b>	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	Calorie Class . Força
	<b>CROSS FUNCIONAL</b>	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 usar-les amb ganes de millorar i treballar amb energia! #QWELLNESS COMMUNITY	Power
	<b>ABD XPRESS</b>	15'	Mitja	Prova l'entrenament més complet per la musculatura de l'abdomen: oblics, sol pelvíc, diafragma, transvers... i finalitza l'entrenament amb uns estiraments.	Abdomen

**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 mentre els teus pares fan esport al Q. Imprescindible reserva diària.

**AQUAFAMILY**

Gaudeix d'un espai específic amb els teus fills nedant, jugant... Us ho passarem bé tots junts! (nens acompanyats d'adult. Màxim 2 nens per adult).