

INICI	DILLUNS	ESTUDI	DIMARTS	ESTUDI	DIMECRES	ESTUDI	DIJOUS	ESTUDI	DIVENDRES	ESTUDI	INICI	DISSABTE	ESTUDI	DIUMENGE	ESTUDI
6:30	CROSS BOX 30' (F)				TRX (F)						9:00	CROSS BOX 45' (F)			
7:00	CYCLING (5)		TBC (1)		CYCLING (5)		BODYPUMP (1)		PILATES FIT (7)		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)		AQUAZUMBA (P)		11:15	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)		CYCLING (5)		ABD XPRESS (1)		CYCLING (5)								
14:30									ZUMBA (1)						
15:10			ABD XPRESS (F)				ABD XPRESS (F)								
15:30	TBC (1)		CROSS BOX 45' (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)		ESQUENA SANA (7)		PILATES (7)		AERIAL IOGA (3)		PILATES (7)						
17:30	BODYPUMP (1)		TBC (1)		AEROSTEP (1)		BE STRONG GLUTIS 45' (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)		BOXA (2)		BARRE (7)		BOXA (2)								
18:30					BE STRONG GLUTIS (F)		ESQUENA SANA (7)								
19:20	ABD XPRESS (F)		ABD XPRESS (F)		ABD XPRESS (F)		ABD XPRESS (F)								
19:30			TRX (F)				CROSS BOX 30' (F)								
19:30	CYCLING (5)		CYCLING (5)		CYCLING (5)		CYCLING (5)								
19:30			AQUADYNAMIC (P)				AQUAGYM (P)								
19:30			KICK BOXING/ MUAY THAI (2)		BOXA (2)		MEDITACIÓ (ULTIM DJ DEL MES) (3)								
19:30	PILATES (7)		AERIAL IOGA NIVELL II (3)		PILATES FIT (7)										
19:30	BODYPUMP (1)		LATIN DANCE (1)		BODYPUMP (1)		DANCE & ZUMBA (1)								
19:45					AQUADYNAMIC (P)										
20:20	ABD XPRESS (F)		ABD XPRESS (F)		ABD XPRESS (F)		ABD XPRESS (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

CARDIO

COS I MENT

LES MILLS TRX

↓ DESCARREGA HORARIS ↓



**QWELLNESS**  
QUALITY FITNESS CLUB



GRATUÏT FILLS SOCIS  
-14 Anys

KID'S CLUB (Ludoteca)

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

(K)

AQUAFAMILY

Dissabte a partir  
de les 13,00H

(P)

AQUAFAMILY

Diumenge durant  
tot el dia

(P)

	DURADA	INTENSITAT		BENEFICIS	
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.	Tonificació de tota la musculatura.
	<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...	Increment de la força muscular, la coordinació i la teva resistència.
	<b>BE STRONG (GLUTIS)</b>	30'-45'	Mitja-Alta	Activitat on fem seqüències d'exercicis funcionals i integrals, focalitzats en glutis, cames i abdómen. Treballant amb diferents materials, sobretot amb bosu.	Treball de força centrat en: cames, glutis, abductors i abdominals. Tingues un gluti deu, amb aquestes classes.
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.	
	<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. 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!	
	<b>FLOW VINYASA IOGA</b>	60'	Mitja-Alta	Es una modalitat de ioga on es presenta especial importància a l'enllaç d'una sèrie de postures o asanes amb moviments fluidos al ritme de la respiració. Es desenvolupa la coordinació, l'elasticitat i l'equilibri. Es un ioga molt creatiu on augmenten els nivells energètics i orientat a la progressió de les postures.	
	<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.	
	<b>AERIAL IOGA</b>	45'-60'	Mitja-Alta	L'Aerial ioga és una modalitat on s'inclou una sèrie de postures de ioga, sobretot invertides, utilitzant una tela suspesa com a eina principalment de descompressió de vèrtebres i respectant altres articulacions... Gràcies al treball en suspensió, sentiràs com corregeixes la postura, elimines sobrecàrregues, tensions musculars, augment del control del core, milloraràs la circulació sanguínia del teu cos... Prova-hol recorda si vols un nivell més avançat ves al nivell II.	
	<b>PILATES</b>	45'	Mitja	El mètode Pilates és un entrenament del cos i la ment. Permet incrementar la flexibilitat del cos i aconseguir fortesa muscular sense augmentar el volum.	Tonificació abdominal i muscular general, esquena.
	<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.	Tonificació abdominal i muscular general, esquena.
<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!	Tonificació general del teu cos sobretot, cames, glutis, esquena i zona abdominal.	
<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.	
CYCLING	45'-60'	Alta	Un entrenament 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.	Treball de tonificació i cardiovascular de baix impacte.	
COREOGRAFIES	<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.
	<b>LATIN DANCE</b>	45'	Mitja	Et convidem a una festa amb les millors coreografies per tonificar el cos ballant al ritme de Bachata, Merengue, Salsa, Reggaeton, Cumbia i el Dance més de moda. Fàcil i divertit!	Tonificació, capacitat cardiovascular i 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.	Capacitat cardiovascular i 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.	Millora la resistència aeròbica, la coordinació, la memòria i la concentració.
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>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.	Més to muscular, treball cardiovascular, força.
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>AQUAZUMBA</b>	45'	Mitja-Alta	AquaZumba combina la filosofia de Zumba amb la resistència que ofereix l'aigua, per a una festa aquàtica que ningú es pot perdre. Durant una classe de AquaZumba hi ha menys impacte en les articulacions, perquè realment puguis deixar-te anar i hagi treballat pràcticament tots els músculs del teu cos.	Increment del to muscular i capacitat cardiovascular.
	<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.	Increment del to muscular i capacitat cardiovascular.
THE BOX	<b>CROSS BOX</b>	30'-45'	Alta	Entrenarem diverses modalitats i programes com cal·listènica, metabòlics, aixecament olímpic, aixecament de pesos... activant la musculatura amb diferent material The Box. Esforç, fer equip, constància i no faltar a les nostres sessions és el que necessitem per participar en els Games Cross Box. Més info a l'App QWellness.	Més força i resistència.
	<b>TRX</b>	30'	Alta	Entrenament basat en la suspensió i el treball de core en la nostre exclusiva estació de treball funcional. Aprofita el teu propi cos i exercita la musculatura corporal.	Increment del to muscular i de la capacitat cardiovascular.
WORKOUT	<b>ABD XPRESS</b>	15'	Mitja	Prova l'entrenament més complet per la musculatura de l'abdómen: oblics, sol pèlvic, diafragma, transvers... i finalitza l'entrenament amb uns estiraments.	Increment del to muscular abdominal.

**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 passarem bé tots junts! (nens acompanyats d'adult. Màxim 2 nens per adult).