

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			BOXA (2)				BOXA (2)								
10:30	ZUMBA (1)						ZUMBA (1)								
10:30	AQUAGYM (P)		AQUAGYM (P)		AQUAGYM (P)				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)		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)		ABD XPRESS (F)						
19:30	CYCLING (5)		CYCLING (5)		CYCLING (5)		CYCLING (5)		CYCLING (5)						
19:30	AQUADYNAMIC (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 (ULTIM 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)								

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



WELLNESS
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)

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 9:00h a 15:00h. 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 9:00h a 15:00h. *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

	DURADA	INTENSITAT			
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.	Calorie Class . Força . Tono.
	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...	Cardio Class . Tono.
	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.	Força . Tono . Glute . Builder Training . Abdomen.
BODY-MIND	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.	Cos i Ment . Tono . Respiració . Baix impacte
	VINYASA IOGA	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
	FLOW VINYASA IOGA	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
	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.	Cos i Ment . Tono . Força . Baix impacte
	AERIAL IOGA (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 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
	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.	Tono . Core . Esquena sana . Control corporal
	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.	Tono . Core . Esquena sana . Control corporal
	BARRE	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
	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.	Millora i prevenció: esquena, lesions, muscular
	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 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	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 . Tono . Cardio Class . Coordinació
	DANCE & ZUMBA	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
	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.	Dance . Tono . Cardio Class . 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.	Dance . Tono . Cardio Class . Coordinació
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.	Tono . Cardio Class . 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.	Tono . Cardio Class . Força
AQUÀTIQUES	AQUAGYM	45'	Mitja	Sessió de tonificació on aprofitem la resistència de l'aigua al moviment. Salut i diversió!	Tono . Resistència Cardio . Baix impacte
	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.	Tono . Resistència Cardio . Baix impacte
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 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
	BOOTCAMP (RESERVA APP)	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
	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 usar-les amb ganes de millorar i treballar amb energia! #QWELLNESS COMMUNITY	Power
	ABD XPRESS	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 el teus fills nedant, jugant... Us ho passarem bé tots junts! (nens acompanyats d'adult. Màxim 2 nens per adult).