HORARIS ACTIVITATS DIRIGIDES

INICI	DILLUNS	ESTUDI	DIMARTS	ESTUDI	DIMECRES	ESTUDI	DIJOUS	ESTUDI	DIVENDRES	ESTUDI
6:15	HYROX ENGINE	F			HYROX POWER	F				
7:00	CYCLING	5	TBC	1	PILATES FIT	7	BODYPUMP HEAVY	1	CROSS FUNCIONAL	F
7:50	ABD XPRESS	F								
8:30	AQUAGYM	P	AQUAGYM	P	ESQUENA SANA	7	AQUAGYM	P	AQUAGYM	P
9:30	PILATES	7	HATHA IOGA	7	PILATES	7	ESQUENA SANA	7	PILATES	7
9:30	TBC	1	CYCLING	5	TBC	1	CYCLING	5	HYROX COMPLETE	F
10:20			ABD XPRESS	F			ABD XPRESS	F		
10:30			BOXA	2	START FITNESS (RESERVA FITNESS)	F	BOXA	2		
10:30	ZUMBA	1					ZUMBA	1		
10:30	AQUAGYM	P	AQUAGYM	P	AQUAGYM	P			AQUAGYM	P
11:00			BOOTCAMP (RESERVA APP)	F						
13:30	TBC	1	PILATES FIT	7	TBC	1	PILATES	7	BODYPUMP	1
14:15	ABD XPRESS	1			ABD XPRESS	1				
14:15	HYROX POWER	F	CYCLING	5	HYROX ENGINE	F	CYCLING	5		
15:30	TBC	1	CROSS FUNCIONAL	F	TBC	1	VINYASA IOGA	3	BODYPUMP HEAVY	1
15:30	AQUAGYM	P	AQUADYNAMIC	P			AQUAGYM	P		
17:00			BOXA	2			BOXA	2		
17:30	CYCLING	5	START FITNESS (RESERVA FITNESS)	F	CYCLING	5			CYCLING	5
17:30	PILATES FIT	7	ESQUENA SANA	7	PILATES	7	AERIAL IOGA (RESERVA APP)	3	PILATES	7
17:30	HYROX ENGINE	F			HYROX POWER	F				
17:30			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 HEAVY	1		
18:30	VINYASA IOGA	3	POWER IOGA	3	HATHA IOGA	3	FLOW VINYASA IOGA	3		
18:30			HYROX ENGINE	F			HYROX POWER	F	CROSS FUNCIONAL	F
18:30	AERODANCE	7	PILATES FLOW	7	BARRE DANCE	7				
19:00					BOXA	2				
19:30	CYCLING	5	CYCLING	5	CYCLING	5	CYCLING	5		
19:30	AQUADYNAMIC	P	BARRE TONO/STRETCH	7	AQUAGYM	P				
19:30			POWER CORE 30'	F	HYROX COMPLETE	F	POWER CORE 30'	F		
19:30	PILATES	7	AERIAL IOGA N.II (RESERVA APP)	3	PILATES SOFT	7	YIN YOGA	3		
19:30	BODYPUMP	1	ZUMBA	1	MEDITACIÓ (ÚLTIM DX DEL MES)	3	ZUMBA	1		
20:30	HYROX POWER	F					HYROX ENGINE	F		
21:00			KICK BOXING/ MUAY THAI	2						

INICI	DISSABTE	ESTUDI	DIUMENGE	ESTUDI
8:30	HYROX COMPLETE/MAX	F	HYROX COMPLETE	F
9:30	CYCLING	5	CYCLING	5
10:20			ABD XPRESS	F
10:30	HYROX COMPLETE	F		
11:00	VINYASA IOGA	7		

Dissabte i diumenge 8:00h a 20:00h

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 medició avançada amb la Checkup, evaluarem la teva condició física per calcular la teva Wellness 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

LesMILLS

— NOVETAT! —

FITNESS CLASSES ZONE

HYROX · BOOTCAMP · CROSS FUNCIONAL
PREPARACIÓ PROVES HYROX I DEKA

CENTRE OFICIAL

DEKA TRAINING CENTER · HYROX TRAINING CLUB · LesMILLS BODYPUMP HEAVY

CYCLING

CYCLING · CYCLING 2.0 MUSIC
CYCLING 2.0 COREO · CYCLING EVENTS

HYROX

*HYROX Max: últim dissabte de mes.

BARRE

TONO · STRETCH · DANCE

PILATES FLOW · YIN IOGA

DESCARREGA HORARIS

JOIN OUR COMMUNITY

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)

HORARI DEL Q! De Dl a Dv de 6:00h a 23:00h / Dissabtes i diumenges de 8:00h a 20:00h (piscina interior diumenge fins les 14:00h). 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	Modalitat competitiva i funcional que combina resistència cardiovascular i força muscular mitjançant intervals de running i estació d'exercicis variats. 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 **HYROX ENGINE 45'** Sessió centrada en el treball cardiovascular i d'altes repeticions per millorar la resistència aeròbica i la capacitat de recuperació. **HYROX POWER 45'** Enfocat a la força i la potència muscular amb càrregues més pesades i sèries curtes per resistir la fatiga. **HYROX COMPLETE 45'** Sessió HIIT que combina circuits funcionals de l'estructura oficial de HYROX per treballar la capacitat cardiovascular i la força-resistència. **HYROX MAX 75'** Últim dissabte de cada mes. Entrenament d'alta intensitat que combina intervals de running estacions de força funciona que te com a objectiu la preparació a la competició.
	BOOTCAMP	30'	Alta	Busques un canvi radical? El nostre Bootcamp equilibra a la perfecció el treball físic en dues meitats exactes: 50% Resistència Cardio 50% Potència Muscular. La combinació definitiva per perdre greix, guanyar força i superar els teus límits.. QWELLNESS COMMUNITY
	CROSS FUNCIONAL	45'	Alta	Sòlida sessió de condicionament per desenvolupar força i to muscular utilitzant eines com kettlebells, TRX, barres...! #QWELLNESS COMMUNITY
	START FITNESS (RESERVA FITNESS)	30'		Taller d'iniciació guiat per aprendre a ajustar les màquines, dominar la tècnica de força/cardio i . Amb orientació personalitzada, adquiriràs les habilitats fonamentals per a prevenir lesion. Demana la teva reserva a l'Assessorament de Fitness.
	POWER CORE 30'	30'		Power Core 30' és una sessió d'entrenament col·lectiva de 30 minuts d'alta intensitat per enfortir el nucli corporal (abdominals, zona lumbar, oblics i gluts). Millora la postura, prevé dolors d'esquena i s'adapta a tots els nivells.
	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 hipertròfia.
	TBC	45'	Mitja-Alta	"Total Body Conditioning". Sessió dinàmica de condicionament integral que combina steps, barres i gomes per millorar la condició física general.
	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	Sessió de ciclisme interactiva amb entrenaments per potència i classes temàtiques al ritme de la música. Descarrega't l'App per connectar les teves sessions . Programació de Màsters carregades d'energia, sessions amb moviment al ritme de la música, **CYCLING 2.0 MUSIC I COREO** classes temàtiques i molt més. Et recomanem una sessió d' Abd Xpress en finalitzar.
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.
	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 marcials derivades del Boxa Tailandés, típic del sud-est asiàtic, on es combina tècniques de cames i extremitats superiors. És un esport d'alta intensitat.
BODY MIND	HATHA-IOGA	60'	Mitja	Pràctica tradicional basada en postures sostingudes i control de la respiració per guanyar fermesa i elasticitat.
	VINYASA IOGA	60'	Mitja-Alta	Modalitat dinàmica que coordina la fluïdesa de moviment amb la respiració, exigint força corporal i concentració.
	FLOW VINYASA IOGA	60'	Mitja-Alta	Estil creatiu i energètic que enllaça postures de manera fluïda per potenciar l'elasticitat i la coordinació.
	POWER IOGA	60'	Mitja-Alta	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.
	YIN IOGA	60'	Baixa-Mitja	Pràctica suau i meditativa on les postures es mantenen de 2 a 5 minuts per trebalar els teixits connectius profunds, millorant la flexibilitat i afavorint la relaxació.
	AERIAL IOGA (RESERVA APP)	45'-60'	Mitja-Alta	Modalitat que inclou una serie de postures de loga utilitzant una tela suspesa com a eina principalment de descomprensió de vértebres i respetant altres articulacions. Corregiràs la postura, eliminaràs sobrecàrregues, tensions musculars, augment del control del core, milloraràs la circulació sanguínia del teu cos...
	PILATES	45'	Mitja	El mètode Pilates és un entrenament del cos i la ment. Permet incrementar la flexibilitat del cos i aconseguir fortalesa 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.
	FLOW PILATES	45'	Mitja	És una modalitat de Pilates dinàmic que connecta de manera contínua i fluida, enllaçant el moviment amb la respiració sense pauses.
	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. **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. **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.
	ESQUENA SANA	45'	Baixa	Classe suau de mobilitat, equilibri i enfortiment dissenyada per corregir la postura i prevenir dolors d'esquena.
	MEDITACIÓ	45'	Baixa	Espai enfocat en la consciència plena i el control de la respiració per eliminar l'estrès i restablir l'equilibri emocional! Últim dimecres del mes.
AQUÀTIQUES	AQUAGYM	45'	Mitja	Sessió de tonificació on aprofitem la resistècia de l'aigua al moviment. Salud i diversió!
	AQUADYNAMIC	45'	Mitja	Activitat Les Mills. Una classse 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).