



## ACTIVITATS NENS

Recordes quan érem petits i gaudíem de l'aire lliure i del joc? Estàs a temps per evitar el sedentarisme i cuidar-te de la teua salut! Al Q els teus fills descobriran el món de l'esport de la mà de professionals!

## TALLERS ESPORTIUS

Futbol (l'esport rei), voleibol, bàsquet, handbol... Esports en equip on la coordinació, complicitat amb els companys, així com les habilitats motrius, la percepció de l'espai, la força, la resistència... són els seus atractius. I no faltaran una introducció a les classes de grup que trobaràs més endavant al Q. Competicions, lligues, màsters pares amb fills, jornades educatives per a pares... Diversió!

Dels 6 als 13 anys

Dilluns i dimecres de 18,00 a 19,00h

Del 4 d'octubre del 2010 al 22 de juny del 2011.

## JUDO

El judo és un esport olímpic, el qual potencia el respecte i a la vegada ajuda a millorar les habilitats motrius i coordinatives. Sabies que aquesta disciplina està a l'Unesco com l'esport més pedagògic?

4 a 9 anys: dimarts i dijous de 18,00 a 19,00h

A partir dels 10 anys: dimarts i dijous de 19,00 a 20,00h

Del 14 de setembre del 2010 al 21 de juny del 2011.

Per a més informació:  
[recepcio@qwellness.es](mailto:recepcio@qwellness.es)

**ESPLAI DE NADAL • SETMANA SANTA • ESTIU**  
**ESCOLA DE NATACIÓ**  
**ESCOLA DE PÁDEL**



## ACTIVITATS NENS

## PILATES QNENS

El mètode pilates és un concepte nou per ells però no per a nosaltres. De manera didàctica el pilates inculca els bons hàbits per la seva esquena. Treballarem l'equilibri, la coordinació, la col·locació postural i aprendrem a respirar de manera natural. Tot això ho acompanyarem amb implants com els fit ball, el bosu, ... materials que ens ajudaran a fer les classes amenes i divertides alhora que efectives.

Opció 1 o 2 dies.

Dilluns i/o dijous de 18,00 a 18,50h.

Dels 6 als 13 anys inclosos.

Per a més informació:  
[recepcio@qwellness.es](mailto:recepcio@qwellness.es)

**QNENS 19,59€ dels 3 als 13 anys**  
Gaudeix amb el teu fill d'un munt d'activitats!

**I si ets soci del q el teu fill/la teua filla per només 19,59€ amb Qnens:**

- JUDO
- TALLERS ESPORTIUS
- PISCINA COBERTA: banya't a la nostra piscina tots els dissabtes a partir de les 13,00h, diumenges i festius.
- OASI: refresca't a la piscina a l'aire lliure, juga en família al ping pong o a l'àrea de jocs. A partir de l'apertura de l'oasi amb vigilància totes les tardes de 16,00 a 19,30h.
- PISTES DE FUTBOL 3X3: gratuïtes per a famílies sòcies prèvia reserva a recepció amb un mínim de 24h d'antelació.

Durant tot l'any: dissabtes, diumenges i festius de 10,00 a 12,h.; Agost: durant tota la setmana dins l'horari del club.

(Imprescindible a piscina, oasi i futbol l'acompanyament d'un adult soci. Consulteu normativa)

