

AGENDA: TENS PLANS?

MÀSTERS I SORTIDES PENSADES PER A TU

DESEMBRE

12	dl	09,15 a 10,30h	Susi	Bones For-Life ossos per a la vida	Verd
13	dm	7,30 a 08,25h	Estefania	Aquatono Nadalenc	Piscina
13		15,30 a 16,30h	Estefania	Ball.Teràpia	Groc
14	dx	19,30 a 20,30h	Eli-Àngela	Special Session&Company	Amfiteatre
		15,30 a 16,30h	Sergi	Tono&Qcycling	Groc/Amfiteatre
		19,30 a 20,30h	Susi	Bones For-Life ossos per a la vida	Vermell
		20,30 a 21,45h	Ruben-Marc	Megacalories	Amfiteatre
15	dj	09,30 a 10,30	Sergi	La Marató de TV3: Regeneració i transplantaments d'òrgans i teixits.	Amfiteatre
		13,30 a 14,30h		Bones For-Life ossos per a la vida	Groc
		14,30 a 15,30h	Ana-Sergi	La Marató de TV3: Regeneració i transplantaments d'òrgans i teixits.	Amfiteatre
		18,30 a 19,30h	Alberto	La Marató de TV3: Regeneració i transplantaments d'òrgans i teixits.	Amfiteatre
		20.00h	Marc	La Marató de TV3: Regeneració i transplantaments d'òrgans i teixits.	Amfiteatre
		19,30 a 20,30h	Sergi-Rebeca	Aero-Tango	Reformer
		20,3	Albert i Anna	Aquagym Nadalenc	Piscina
16	dv	08,20 a 09,15h	Àngela-Estefania	Aqua Nadalenc	Piscina
20	dm	19,30 a 21,00	Albert-Estefania-Marcel	QWellness presenta: CKB Novetat 2012! No t'ho perdís.	Groc

GENER

15	dg	09,30 club	Mariano	Sortida BTT Pujada a Montserrat. Més info a www.gentqwellness.es/qcycling	Sortida
18	dx	15,30 a 16,30h	Alejandra-Sergi	CKB&QCYCLING Novetat 2012! No t'ho perdís.	Groc/Amfiteatre
19	dj	19,30h a 20,30h	Rebeca	ELS MILLORS MUSICALS Masterclass coreografiada a l'estil musical. Fame, Grease, Flash Dance...	Reformer
26	dj	10,30h		Presentació del Exclusive Program: Perd Pes.	Groc
26	dj	19,30h		Presentació del Exclusive Program: Perd Pes.	Reformer

FEBRER

7	dm	10,30h		Xerrada "El calçat en l'esport" a càrrec de Ainhoa Hernández Calleja	Groc
7	dm	19,30h		Durant el dia: Estudi bio mecànic de la marxa per a socis	Reformer
10	ds	08,00 al Q	Mariano	Sortida Nocturna BTT de Sabadell a Barcelona. Més info a www.gentqwellness.es/qcycling	Sortida
15	dx	19,30 a 20,30h	Susi	DEEP DREAM Tècnica del somni profund	Vermell
16	dj	20,30h	Rebeca	HOUSE DANCE La música més actual! Balla a l'estil que més es porta amb passes House Dance!	Reformer

Dating&Friends ESQUIADA amb el Q! Més informació a recepció

MARÇ

7	dx	15,30 a 16,30h	Alejandra-Sergi	Tbc&Qcycling	Groc/Amfiteatre
	ds/dg	07,00h al Q ds	Mariano	Sortida BTT : Tarragona carrilet fins Alcañiz. Més info www.gentqwellness.es/qcycling	Sortida 2 dies
15	dj	19,30 a 20,30h	Rebecca	FUNK OF DIVAS Les cançons de les més conegudes Dives tornen a tenir un forat en aquesta màster.	Reformer
22	dj	13,30h a 14,30h	Susi	DEEP DREAM Tècnica del somni profund	Zen

FESTIUS

Desembre	6	dm	Constitució	Horari festiu (no hi haurà classes)
	7	dx		Obert horari normal amb classes
	8	dj	Constitució	Horari festiu (no hi haurà classes)
	24	ds	Nit de Nadal	Obert fins les 18,00h. (Classes i cursos amb normalitat) Piscina tancada a partir de les 15.00h
	25	dg	Nadal	Tancat
	26	dl	Sant Esteve	Horari festiu (no hi haurà classes)
	31	ds	Cap d'any	Obert fins les 18,00h. (Classes i cursos amb normalitat) Piscina tancada a partir de les 15.00h

Gener	1	dg	Any Nou	Tancat
	5	dj		Obert fins les 19,30 (última classe 17,30h. No hi ha cursets natació tarda)
	6	dv	Reis	Tancat

Rànking de PÀDEL més informació a www.qwellness.es
Rànking de RUNNING més informació a www.gentqwellness.es/grunning