



WELLNESS AGENDA



setembre

MÀSTERS, SORTIDES, HORARIS..

3	ds	de 10 a 13h	Miquel	Prova el Pàdel! Activitat infantil de Festa Major.	Fira de Sabadell
		de 10 a 13h		Kid Pilates, més fort, més resistent més flexible. Festa Major	
		12h		Exhibició de Judo. Festa Major	
11	dg	10,30h	Virginia/Fernando	Travessia del Port de Salou. Inscripcions www.reusploms.cat. Més info a piscina.	Port de Salou
15	dj	20,30h	Rebeca	Afro Power Dance, dansa africana amb música de percussió	Reformer
17-18	ds-dg			Sortida BTT: Carrilet de Girona Sant Feliu de Guixols-Olot + Olot-Sant Feliu de Guixols	Sortida BTT
18	dg	11h	Virginia/Fernando	Travessia de l'Estany de Banyoles Inscripcions www.cnbanyoles.cat	Estany de Banyoles
21	dx	15,30 a 16,30h	Sergi/Alejandra	Màsterclass Tono-QCycling	Groc/Amfiteatre
21	dx	18 a 22h	Max	Portes obertes escola de Dansa Cyber Center	Estudi verd
22	dj	18 a 22h	Max	Portes obertes escola de Dansa Cyber Center	Estudi verd
23	dv	18 a 22h	Max	Portes obertes escola de Dansa Cyber Center	Estudi verd
30	dv	20 a 22h	Moyxex	Dansa contemporànea (professor convidat Moysex) Exclusiu alumnes escola cyber center	Estudi verd
Per confirmar				Taller de Maquillatge	Virabel Estètic

octubre

9	dg			Sortida BTT: Castell de Guanta -Sentmenat-	Sortida BTT
18	dm	17 a 18h	Pere	Master Class de Shoot (autodefensa) - Portes obertes	Estudi blau
19	dx	15,30 a 16,30h	Sergi/Alejandra	Màster Class Tono-QCycling	Groc/Amfiteatre
20	dj			Especial pro-Campanya Càncer de Mama - Mou-te!	
20	dj	20,30h	Rebeca	Bollywood No et deixis el mocador per a poder ballar com a les pelis de Bollywood	Reformer
21	dv	19 a 20h	Pere	Master Class de Shoot (autodefensa) - Portes obertes	Estudi blau
27	dj	08,30h		H20 "Tormenta perfecta" (especial Halloween)	Piscina
27	dj	19,30h		Màster Terrorífica (especial Halloween)	Estudi Groc
28	dv			Master Class Dansa amb professor convidat (per confirmar) Exclusiu alumnes cyber center	Estudi verd
31	dv		Tot el dia	Especial Castanyada	
Més informació a recepció				Qwellness Dating GENT GRAN Coneix gent del Q! fer amistat!	
Més informació al facebook				Qwellness Dating 2ª Edició. Coneix gent del Q!	
Per confirmar				1º Open de pàdel Qwellness (octubre i novembre)	Oasi
Per confirmar				Xerrada Assessoria de Imatge. Per Alicia Santiago	Virabel Estètic
Per confirmar				Xerrada de Nutrició: Menjar bé fora de casa. Per Patricia Rubio.	Virabel Estètic

novembre

4	dv	Més informació al facebook	QFESTA HIVERN GENT QWELLNESS	
16	dx	15,30 a 16,30h	Sergi/Alejandra	Màster Class Tono-QCycling Groc/Amfiteatre
17	dj	20,30h	Rebeca	All That Jazz Al Pur estil Broadway Reformer porta el teu barret per a ballar!
20	dg			Sortida BTT: Sant Llorenç Savall -el Marquet- Sortida BTT
25	dv			Master Class Dansa amb professor convidat (per confirmar)Exclusiu alumnes cyber center Estudi verd

horaris Q: festius

Set	5	dl	Festa Major	Horari festiu (no hi ha classes)
	11	dg	La Diada	Horari festiu (no hi ha classes)
Oct	12	dl	El Pilar	Horari festiu (no hi ha classes)
Oct	31	dl	La Castanyada	Obert fins les 21,00h. (última classe 19,30h)
Nov	1	dm	Tots Sants	Horari festiu (no hi ha classes)