

PÀDEL

CLASSES

A més de divertir-se l'objectiu és el d'aprendre i perfeccionar el joc: tècnica, tàctica, psicologia... millorant els dèficits en el joc de cadascú. Ens adaptem a les teves necessitats per tal de que evolucionis en aquest esport que està tant de moda.

- **Com fer-ho?** De manera individual o bé amb GroupTrainingQ.
- **Què és GroupTrainingQ?** Són entrenaments personals en grup reduït, una manera més econòmica i divertida!

Pots escollir dues opcions, reservant plaça en un grup ja establert i amb un horari determinat o bé portant un grup d'amics decidir amb l'entrenador l'horari que més us convingui. Els grups són de 2 a 4 persones.

RÀNKING I COMPETICIONS

El Rànking Social de pàdel del Q està dirigit a totes aquelles persones que els hi agradi el pàdel i divertir-se fent esport. La normativa es regirà pel propi reglament de la Federació Catalana de Pàdel. La Direcció posarà a disposició el reglament vigent a tots aquells participants que ho desitgin. Si no tens parella per a jugar, nosaltres t'ajudem a trobar-la. Entrega de premis.

EMPRESSES I COL·LECTIUS

Organitzem lligues, campionats ajustats a les necessitats de cada empresa, així com el lloguer de les pistes.

* Escola i stage per a menors /juniors (demana el flyer amb tota la info)

 www.gentqwellness.es/qpadel/
padel@qwellness.es


ESCOLA DE DANSA

La dansa és el no fer un moviment sense continguts, conté l'alma en el moviment (By Max One).



Breaking (breakdance); **Hip hop**; **HipHop Coreo**; **Popping** per a gaudir d'un dels estils més Funk que existeix; **Locking** amb molt bon "rotllo", l'estil **Funk** més divertit i desenfadat; **House** un dels estils més moderns del HipHop; i **Intro** per acostar-te al món de la dansa mitjançant diferents exercicis que també podràs aplicar a la teva vida diària, des de relaxació i meditació a propiocepció i musicalitat...

Amb masterclass mensual on tindrem a un professor invitat per aprendre altres estils i d'altres persones. L'escola compta amb professors amb una àmplia experiència i amb gran dedicació a l'ensenyança, considerats dels millors ballarins del país, i un ambient familiar i alhora treballador.

 Demana el flyer de l'Escola amb els horaris d'aquest curs.

NATACIÓ

CURSOS DE NATACIÓ

Cursos orientats als diversos interessos utilitzant al màxim els beneficis que el medi aquàtic ens ofereix. Les classes estan adaptades als interessos individuals: assegurar l'autonomia en el mitjà aquàtic; afavorir el funcionament cardiorespiratori; millora i condicionament físic, tècnica d'estils i perfeccionament...

09,15 a 10,00h - dimarts i dijous
15,30 a 16,15h - dimarts i dijous
19,00 a 19,45h - divendres
(consulteu altres horaris)

ENTRENAMENT DE NATACIÓ

Optimitza al màxim el teu rendiment en Traveses i Triatló, millora la tècnica per arribar a un bon nivell de perfeccionament. A part d'això, també et proposem complementar amb entrenaments de natació la teva preparació en Curses, ½ Marató, Marató, Duatló, oposicions a Bombers, ... I si estàs lesionat, l'aigua et permetrà recuperar-te sense que hagi de deixar d'entrenar.

19,30 a 20,30h - dilluns i dimecres
(consulteu altres horaris)

E.P. Aquàtic (més info a l'apartat E.P. d'aquest mateix document)

* Classes i intensius per a nadons i infantils (demana el flyer amb tota la info)

OPOSICIONS

(Mossos d'esquadra - Policia Local - Policia Nacional - Guàrdia Civil - Agent Rural - Bombers)

A QWellness preparem totes les oposicions on s'hagin de passar proves físiques. Els nostres entrenadors són professionals qualificats i amb experiència per a la preparació d'aquestes proves i recomanen que es comenci l'entrenament un mínim de 2 mesos abans de les proves per a poder arribar a les mateixes amb garanties d'èxit. Disposem de l'equipament adient per a la simulació de les proves. Sempre en contacte permanent amb l'equip d'instructors.

 ep@qwellness.es

ACADÈMIA D'AUTODEFENSA S.H.O.O.T.

Shoot és una acadèmia d'autodefensa amb tècniques demostrades en competicions internacionals de la MMA. Les tècniques de Shoot creades a partir de diferents sistemes de combat s'ensenyen en classes particulars (instructor i alumne) per tal d'aprendre d'una manera segura i adaptant-se a les condicions físiques i a la capacitat d'aprenentatge de cada shooter. T'ensenyarem a lluitar, a no rendir-te, a no tenir por de res ni de ningú, superant-te cada dia amb honor, valor i companyerisme.

 sabadell@shootunion.com Tel- 639 42 72 76

Q WELLNESS

Al Q et cuidarem!



Entrenament personal
Intensive WELLNESS program (Només dones)

Assessorament de nutrició

Pàdel

Natació
Oposicions

Escola de dansa
Acadèmia d'autodefensa
S.H.O.O.T.

Ctra de Terrassa 265
08205 Sabadell

Tel. 937 279 419
www.qwellness.es

