

KIDPILATES

PER QUÈ KIDPILATES?

Perquè seràs més fort, resistent i flexible. Utilitzaràs el fit ball, el bossu... Imitaràs a un drac o a les tortugues, sentiràs el teu cos lleuger com una bombolla...

Fer esport és important, si comences ara evitaràs de gran el sobrepès, colesterol, estres...

KidPilates és molt important per a la teva eskena, la teva col·locació de la postura i la teva respiració! Si per els teu pares és bo, per a tu també!

Inici: Octubre

Dels 5 als 10 anys: dilluns de 18,00 a 19,00h

Dels 11 als 14 anys: dimecres de 18,00 a 19,00h



JUDO

SABIES QUE EL JUDO ÉS UN ESPORT OLÍMPIC?

Fomenta l'autocontrol, el domini del propi cos i a la vegada millora les diferents habilitats motrius, el respecte envers els altres... És un art marcial d'autodefensa amb un gran valor educatiu.

QWellness és un club homologat per a la Federació Espanyola de Judo. L'equip de professors del Q estan titulats per impartir les classes, així ho acredita la seva col·legiatura.

El club es regeix pel calendari oficial de la Federació Catalana de Judo per realitzar les diferents activitats lúdiques i competitives.

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

10 a 16 anys: dimarts i dijous de 19,00 a 20,00h

Curs: del 13 de Setembre al 21 de juny.

Vacances de Nadal: del 23/12 al 08/01

Vacances Setmana Santa: del 31/3 al 9/4 inclosos.

Els exàmens de grau es faran en Desembre i Juny i es tindrà en compte pel canvi de cinturó el temps establert per cada Kyu, l'edat, l'assistència, l'actitud i el criteri del professor.

ESCOLA DE DANSA

La dansa és el no fer un moviment sense continguts, conté l'àlma en el moviment.

DANSA INFANTIL:

Dels 4 als 10 anys és l'edat ideal per a entrar en contacte amb la dansa, millorant les habilitats motrius i la musicalitat.

DANSA JUNIOR I ADULTS:

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.

QNENS / QJUNIOR

QNENS

- **Descomptes per a famílies i quota QNens (només fills de socis):** l'opció més econòmica perquè el teu fill / la teva filla gaudeixi del Q!
- **Quina edat inclou QNens:** dels 3 als 13 anys inclosos.
- **QNens Inclou:** judo, piscina coberta els caps de setmana (dissabtes a partir de les 13,00h), oasi amb piscina i jocs lúdics a l'exterior.



Sobre qnens, horaris d'accés a piscina i oasi. Consulta en aquest mateix document els horaris de judo

QJUNIOR NOVA QUOTA!

- **Quina edat inclou QJunior?** Del s 14 als 17 anys inclosos.
- **Quines avantatges tinc amb QJunior?** És una quota molt econòmica. Demana info. Podràs gaudir de totes les activitats i serveis que inclou la quota Q, com qualsevol soci i sense limitació d'horaris.
- **Puc anar a la sala de fitness?** Si, tenim un programa exclusiu junior 14a, i una altre junior 15a. A partir dels 16 anys els nostres tècnics et prepararan un programa segons els teus objectius.

I per vacances? L'ESPLAI I L'STAGE DE PADEL I ESPORTIU del Q

QWELLNESS

Al Q et cuidarem!

Nadons / Infantil / Junior

Escola de Natació



Padel
Kid Pilates



Judo
Escola de dansa



QNens / Qjunior
Esplai / Stage



Ctra de Terrassa 265
08205 Sabadell

Tel. 937 279 419
www.qwellness.es

