



QUEEN'S
CENTRE

EL CENTRO DEPORTIVO
DEL QUEEN'S COLLEGE

24 / 25

UN CONCEPTO DEPORTIVO ÚNICO
A UNIQUE SPORTS CONCEPT



DEPORTE PARA TODOS

SPORTS FOR ALL

El Queen's Centre es un centro deportivo vivo, especial y en continua evolución. Nuestro carácter cercano y personal nos lleva, de forma natural, a escuchar todas las demandas, sugerencias y comentarios de nuestros usuarios. De la misma manera, en nuestros servicios el lado humano y la personalización siempre están presentes.

La localización del espacio deportivo hace que puedas practicar actividades y ejercitarte en un ambiente único. Solo tienes que ocuparte de saber cuál es tu necesidad, y si tienes dudas te podremos aconsejar, con el fin de elegir el servicio que mejor te encaje.

Queen's Centre is a unique, dynamic and continuously evolving sports centre. Our intimate, personalised ethos, and desire for constant improvement means that clients' queries, suggestions and comments are welcomed and are attended to as soon as possible. We consider personalisation and humanity to be imperative and these qualities will always be present in our services. The sporting space offers a unique atmosphere for sports activities and training alike. We aim to cater for your needs, whatever they may be. If you have any doubts, we are here to offer advice, in order to help you choose the service that fits you best.

UN SERVICIO PARA CADA NECESIDAD:

A SERVICE FOR EVERY NEED:

SERVICIOS ACUÁTICOS / SWIMMING ACTIVITIES





HASTA AHORA, TENÍAS QUE ELEGIR

UNTIL NOW, YOU HAD TO CHOOSE

Familiar y gran instalación

Si dudas entre un centro de trato personal y cercano o uno que te ofrezca una gran instalación, Queen's Centre es el lugar perfecto. Trato personalizado, familiar y ambiente acogedor en un moderno y completo espacio multideportivo.

Urbano y en plena naturaleza

A pocos minutos del centro y de cualquier lugar de Palma pero integrado en el único gran bosque que existe en la ciudad. Una piscina cuya agua, totalmente natural y libre de cloro, se reutilizará para el riego de los jardines del complejo. La sensación de estar nadando en un lago. La ubicación perfecta para practicar deporte urbano en plena naturaleza.

Niños y adultos

Nuestras instalaciones están totalmente preparadas para cubrir las necesidades de cualquier persona independientemente de su edad. Contamos con monitores y entrenadores especialistas en niños y también en adultos sea cual sea su nivel en natación o cualquiera de nuestros servicios deportivos. El lugar ideal para el deporte de toda la familia.

Interior y exterior

Nadar y ejercitarse en un interior diáfano, protegido y aclimatado pero rodeado de grandes cristaleras que bañan de luz natural el espacio y permiten una vista de prácticamente 360º al bosque de Bellver. Las ventajas de un interior, las sensaciones de un exterior.

Family atmosphere & great facilities

If you are doubting between a centre offering close personalised attention, or great installations, Queen's Centre is the perfect place - family oriented, friendly atmosphere and personal attention, all in a modern multi-sport space.

Urban & surrounded by nature

A few minutes from the centre of Palma yet surrounded by the only large woodland in the city. A pool whose water, completely natural and free of chlorine, is reused to water the gardens of the complex. The sensation of swimming in a lake. Surrounded by nature, the perfect location in which to practise urban sports.

Children & adults

The Centre is fully prepared to cater for the needs of everyone, regardless of age. All our monitors and trainers are specialists in their fields, whether working with children or adults, and at all levels. The ideal sports facility for the whole family.

Interior & exterior

Swim and exercise in a spacious interior, protected, acclimatised and surrounded by large windows which bathe the space with natural light while providing an almost a 360º view of Bellver woods. The advantages of the interior, the sensations of the exterior.



A close-up photograph of a man in a blue t-shirt leaning over the side of a boat. He is reaching his hands into the clear blue water. The background shows the surface of the water with gentle ripples. The text 'ACTIVIDADES ACUÁTICAS SWIMMING ACTIVITIES' is overlaid on the right side of the image.

**ACTIVIDADES
ACUÁTICAS
SWIMMING
ACTIVITIES**

ESCUELA DE NATACIÓN

SWIMMING SCHOOL



NIVELES DE APRENDIZAJES / LEVELS

EIDADES / AGES

| | |
|--|--|
|  Pulпитos | de 12 a 24 meses / 12 to 24 months |
|  Caballitos de Mar | de 25 a 36 meses / 25 to 36 months |
|  Tortuga Blanca | 3 años / 3 years |
|  Tortuga Rosa | 4 años / 4 years |
|  Tortuga Azul | 5 años / 5 years |
|  Delfín Verde | de 6 a 8 años / 6 to 8 years |
|  Delfín Amarillo | de 8 a 10 años / 8 to 10 years |
|  Delfín Naranja | de 10 a 12 años / 10 to 12 years |
|  Delfín Rojo | de 12 a 14 años / 12 to 14 years |
|  Delfín Negro | de 14 a 16 años / 14 to 16 years |
|  Delfín Dorado | de 16 a 18 años / 14 to 16 years |
|  Adulto Iniciación | a partir de 16 años / from 16 years |
|  Adulto Medio | a partir de 16 años / from 16 years |
|  Adulto Avanzado | a partir de 16 años / from 16 years |

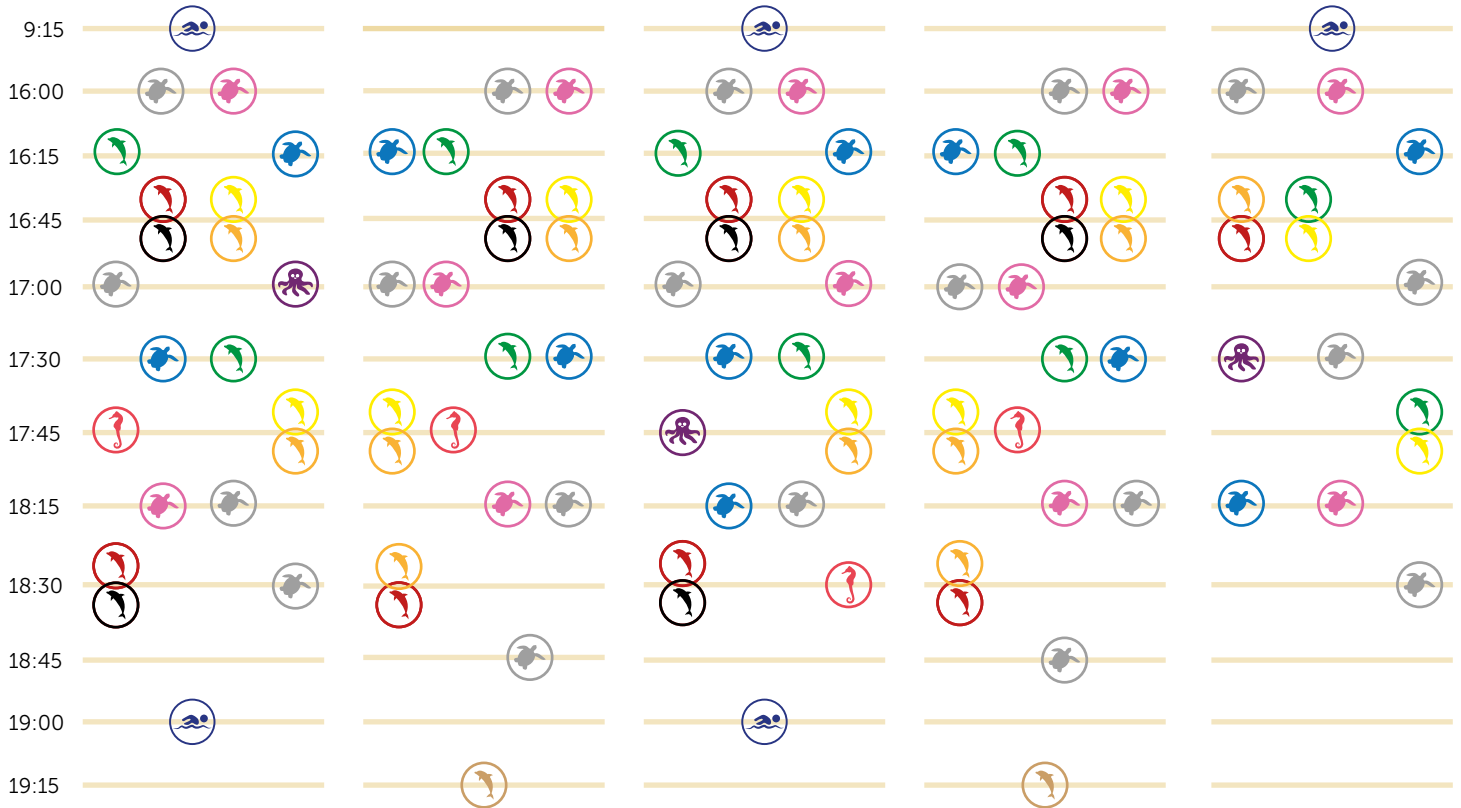
LUNES / MONDAY

MARTES / TUESDAY

MIÉRCOLES / WEDNESDAY

JUEVES / THURSDAY

VIERNES / FRIDAY



SÁBADO / SATURDAY





ESCUELA DE NATACIÓN **BEBÉS**

(A PARTIR DE 12 MESES)

30 MINUTOS DE CLASE

NIÑOS POR CLASE: **4-6 NIÑOS**

Opción de tarifa de 1 o 2 días.

Flexibilidad de horarios.

BABIES SWIMMING SCHOOL

(FROM 12 MONTHS)

30 MINUTE CLASSES

CHILDREN PER CLASS: **4-6 kids**

Option of 1 or 2 day tariff.

Schedule Flexibility.

HORARIOS / TIMETABLES

| NIVELES LEVELS | EDADES AGES | L MON | M TUE | X WED | J THU | V FRI | S SAT |
|------------------------------|----------------------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-----------------------|
| PULPITOS | 12 a 24 meses 12 to 24 months | 17:00 | | 17:45 | | 17:30 | 9.30 12:15 |
| CABALLITOS DE MAR | 25 a 36 meses 25 to 36 months | 17:45 | 17:45 | 18:30 | 17:45 | | 10.00 |

TARIFAS (30 min de clase) / TARIFFS (30 minute classes)

| NIVELES LEVELS | CUOTA ADMISIÓN Registration FEE | 1 DÍA/SEMANA (mensual) 1 DAY/WEEK (monthly) | 1 DÍA/SEMANA (trimestral) 1 DAY/ WEEK (quarterly) | 1 DÍA/SEMANA (Cuatrimestre) 1 DAY/ WEEK (quarterly) | 1 DÍAS/SEMANA (anual) 2 DAYS/ WEEK (annually) | 2 DÍAS/SEMANA (mensual) 2 DAYS/ WEEK (monthly) | 2 DÍAS/SEMANA (trimestral) 2 DAYS/ WEEK (quarterly) | 2 DÍAS/SEMANA (trimestral) 2 DAYS/ WEEK (quarterly) | 2 DÍAS/SEMANA (anual) 2 DAYS/ WEEK (annually) |
|--|------------------------------------|---|---|---|---|--|---|---|---|
| PULPITOS/ CABALLITOS DE MAR | 60€ | 58€ | 160€ | 213€ | 488€ | 108€ | 306€ | 404€ | 917€ |



ESCUELA DE NATACIÓN INFANTIL (INICIACIÓN)

(A PARTIR DE 2,5 - 3 AÑOS)

30 MINUTOS DE CLASE

NIÑOS POR CLASE: **5-6 NIÑOS**,
según nivel.

Opción de tarifa de 1 o 2 días.

Flexibilidad de horarios.

CHILDREN'S SWIMMING SCHOOL (BEGINNERS)

(FROM 2 YEARS 6 MONTHS - 3 YEARS)

30 MINUTE CLASSES

CHILDREN PER CLASS: **5-6 kids**,
depending on level.

Option of 1 or 2 day tariff.

Schedule Flexibility.

HORARIOS / TIMETABLES

| NIVELES LEVELS | EDADES AGES | L MON | M TUE | X WED | J THU | V FRI | S SAT |
|---------------------------|-------------------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
| TORTUGA BLANCA | 3 años 3 years | 16:00 | 16:00 | 16:00 | 16:00 | 16:00 | 10:00 |
| | | 17:00 | 17:00 | 17:00 | 17:00 | 17:00 | 10:45 |
| | | 18:15 | 18:15 | 18:15 | 18:15 | 17:30 | 11:30 |
| | | 18:30 | 18:45 | 18:15 | 18:45 | 18:30 | |
| NIVELES LEVELS | EDADES AGES | L MON | M TUE | X WED | J THU | V FRI | S SAT |
| TORTUGA ROSA | 4 años 4 years | 16:00 | 16:00 | 16:00 | 16:00 | 16:00 | 10:00 |
| | | 18:15 | 17:00 | 17:00 | 17:00 | 18:15 | 11:30 |
| | | | 18:15 | 17:00 | 18:15 | | |
| | | | | | | | |
| NIVELES LEVELS | EDADES AGES | L MON | M TUE | X WED | J THU | V FRI | S SAT |
| TORTUGA AZUL | 5 años 5 years | 16:15 | 16:15 | 16:15 | 16:15 | 16:15 | 10:45 |
| | | 17:30 | 17:30 | 17:30 | 17:30 | 18:15 | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |

TARIFAS (30 min de clase) / TARIFFS (30 minute classes)

| NIVELES LEVELS | CUOTA ADMISIÓN Registration FEE | 1 DÍA (mensual) 1 DAY (monthly) | 1 DÍA (trimestral) (cuatrimestre) 1 DAY (quarterly) | 1 DÍA (cuatrimestre) 1 DAY (quarterly) | 1 DÍA (anual) 1 DAY (yearly) | 2 DÍAS (mensual) 2 DAYS (monthly) | 2 DÍAS (trimestral) (cuatrimestre) 2 DAYS (quarterly) | 2 DÍAS (cuatrimestre) 2 DAYS (quarterly) | 2 DÍAS (anual) 2 DAYS (yearly) |
|-------------------|------------------------------------|---------------------------------------|--|--|------------------------------------|---|--|--|--------------------------------------|
| TORTUGAS | 60€ | 58€ | 160€ | 213€ | 488€ | 108€ | 306€ | 404€ | 917€ |



ESCUELA DE NATACIÓN INFANTIL (AVANZADO)

(A PARTIR DE 6 AÑOS)

45 MINUTOS DE CLASE

NIÑOS POR CLASE: MÁX. 6-12 NIÑOS,
según nivel.

Opción de tarifa de 1 o 2 días.

Flexibilidad de horarios.

CHILDREN'S SWIMMING SCHOOL (ADVANCED)

(FROM 6 YEARS)

45 MINUTE CLASSES

CHILDREN PER CLASS: MAX. 6-12,
depending on level.

Option of 1 or 2 day tariff.

Schedule Flexibility.

HORARIOS / TIMETABLES

| NIVELES LEVELS | EDADES AGES | L MON | M TUE | X WED | J THU | V FRI | S SAT |
|------------------------|--------------------------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------|
| DELFIN VERDE | 6 a 8 años 6 to 8 years | 16:15 17:30 | 16:15 17:30 | 16:15 17:30 | 16:15 17:30 | 16:45 17:45 | 10:45 |
| DELFIN AMARILLO | 8 a 10 años 8 to 10 years | 16:45 17:45 | 16:45 17:45 | 16:45 17:45 | 16:45 17:45 | 16:45 17:45 | 10:45 |
| DELFIN NARANJA | 10 a 12 años 10 to 12 years | 16:45 17:45 | 16:45 17:45 | 16:45 17:45 | 16:45 17:45 | 16:45 | 11:30 |
| DELFIN ROJO | 12 a 14 años 12 to 14 years | 16:45 18:30 | 16:45 18:30 | 16:45 18:30 | 16:45 18:30 | 16:45 | 11:30 |
| DELFIN NEGRO | 14 a 16 años 14 to 16 years | 16:45 18:30 | 16:45 | 16:45 18:30 | 16:45 | | |
| DELFIN DORADO | 16 a 18 años 16 to 18 years | | 19:15 | | 19:15 | | |

TARIFAS (45 min de clase) / TARIFFS (45 minute classes)

| NIVELES LEVELS | CUOTA ADMISIÓN Registration FEE | 1 DÍA (mensual) 1 DAY (monthly) | 1 DÍA (trimestral) 1 DAY (quarterly) | 1 DÍA (cuatrimestre) 1 DAY (quarterly) | 1 DÍA (anual) 1 DAY (yearly) | 2 DÍAS (mensual) 2 DAYS (monthly) | 2 DÍAS (trimestral) 2 DAYS (quarterly) | 2 DÍA (cuatrimestre) 2 DAY (quarterly) | 2 DÍAS (anual) 2 DAYS (yearly) |
|-------------------|------------------------------------|---------------------------------------|--|--|------------------------------------|---|--|--|--------------------------------------|
| DELFINES | 60€ | 51€ | 145€ | 193€ | 443€ | 95€ | 270€ | 360€ | 834€ |



ESCUELA DE NATACIÓN **ADULTO**

(A PARTIR DE 16 AÑOS) 45 MINUTOS DE CLASE

ADULTOS POR CLASE: **MÁX. 8**

Opción de tarifa de 1, 2 días o ilimitado.

Flexibilidad de horarios.

ADULT SWIMMING SCHOOL

(FROM 16 YEARS) 45 MINUTE CLASSES

ADULTS PER CLASS: **MAX. 8**

Option of 1, 2 days or unlimited tariff.

Schedule Flexibility.

HORARIOS / **TIMETABLES**

| NIVELES LEVELS | EDADES AGES | L MON | M TUE | X WED | J THU | V FRI |
|--------------------------|--------------------------------------|-----------------------------|-----------------|-----------------------------|-----------------|-----------------|
| ADULTO | A partir de 16 años From 16 years | 9:15 19:00 | | 9:15 19:00 | | 9:15 |

TARIFAS (45 min de clase) / **TARIFFS (45 minute classes)**

| NIVELES LEVELS | CUOTA ADMISIÓN Registration FEE | 1 DÍA (mensual) 1 DAY (monthly) | 1 DÍA (trimestral) 1 DAY (quarterly) | 1 DÍA (cuatrimestre) 1 DAY (quarterly) | 1 DÍA (anual) 1 DAY (annual) | 2 DÍAS (mensual) 2 DAYS (monthly) | 2 DÍAS (trimestral) 2 DAYS (quarterly) | 2 DÍAS (cuatrimestre) 2 DAYS (quarterly) | 2 DÍAS (anual) 2 DAYS (annual) | ILIMITADO (mensual) unlimited (monthly) | ILIMITADO (trimestral) unlimited (quarterly) | ILIMITADO (cuatrimestre) unlimited (quarterly) | ILIMITADO (anual) unlimited (annual) |
|--------------------------|---|--|---|---|---|--|---|---|---|--|---|---|---|
| ADULTOS | 60€ | 52€ | 145€ | 194€ | 452€ | 91€ | 252€ | 335€ | 767€ | 105€ | 295€ | 393€ | 895€ |

La finalidad de los cursos de natación, es conseguir una adaptación al medio acuático, favorecer un ritmo adecuado de aprendizaje y, por último, aumentar la calidad de vida mediante la mejora del bienestar físico. Nuestro método se basa en mantener al alumno activo y motivado a través de tareas en forma de juego, combinados con el trabajo de las habilidades específicas.

Nuestros objetivos son los siguientes:

- Respetar el ritmo de aprendizaje.
- Familiarización-adaptación mediante el juego.
- Iniciación y autonomía a las actividades acuáticas.
- Técnica básica, dominio del medio acuático.
- Control respiratorio.
- Coordinación global.
- Técnica de los estilos de natación.

The aim of swimming courses is to assist learners adapt to the aquatic environment, promote optimum learning and, finally, increase quality of life through improved physical well-being. Our methodology is based on maintaining the learner active and motivated through game-like tasks combined with exercises which develop specific skills.

While always respecting each student's pace of learning, we aim to promote:

- Familiarisation with and adaptation to the aquatic environment through play.
- Initiation to, and autonomy in aquatic activities.
- Basic techniques and dominion of the aquatic environment.
- Respiratory control.
- Global coordination.
- Technical skill in swimming style.



TARIFA PLANA **NADO LIBRE**

FLAT RATE LANE SWIMMING

TARIFAS / TARIFFS

| SERVICIO SERVICES | CUOTA ADMISIÓN Registration FEE | MENSUAL MONTHLY | TRIMESTRAL QUATERLY | ANUAL YEARLY |
|----------------------------|------------------------------------|--------------------|------------------------|-----------------|
| LIBRE | 60€ | 50€ | 136€ | 490€ |
| LIBRE+ AQUAFIT | 60€ | 60€ | 163€ | 605€ |
| LIBRE+ ACT PACK | 60€ | 105€ | 277€ | 1048€ |

HORARIOS / TIMETABLES

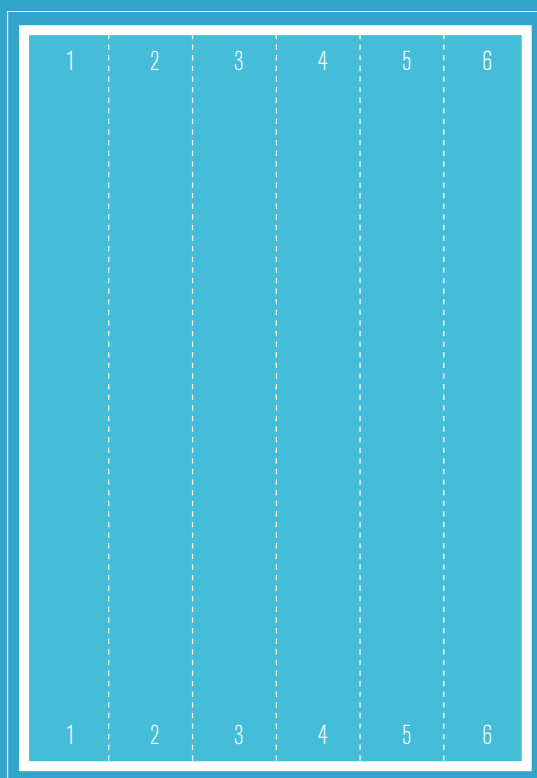
| | |
|---------------------------|---|
| LUN-VIE MON-FRI | CALLES DISPONIBLES FREE LANES |
| 7:30-10:00 | 6 CALLES / LANES |
| 9:00-10:00 | 4 CALLES / LANES |
| 16:00-20:30 | 1/3 CALLES / LANES |
| 20:00-20:30 | 1/3 CALLES / LANES |
| SAB SAT | CALLES DISPONIBLES FREE LANES |
| 9:00-13:30 | 2/3 CALLES / LANES |
| 12:00-13:30 | 3/6 CALLES / LANES |

En Queen's Centre, nadar y ejercitarse en un interior diáfano, protegido y aclimatado pero rodeado de grandes cristalerías que bañan de luz natural el espacio es posible. El servicio de nado libre le da al usuario la posibilidad de nadar en una piscina interior reglamentaria de última generación, de 6 carriles de 25 metros, totalmente equipada para su uso, permitiéndole disfrutar de nadar con unas vistas de prácticamente 360º al bosque de Bellver. La finalidad de este servicio es que el cliente pueda nadar en los horarios establecidos, por su cuenta y sin ataduras en un lugar único.

Además, en Queen's Centre tenemos a disposición del usuario unos programas de natación diseñados por niveles, con la finalidad de que puedan practicar los diferentes estilos e ir progresando adecuadamente. También contaremos con material de natación específico de uso exclusivo por parte de los usuarios de nuestro servicio de nado libre.

At Queen's Centre, it is possible to swim and exercise in an open, protected, acclimatised interior, surrounded by large windows which bathe the space in natural light. Our lane swimming service offers clients the possibility of swimming in a state-of-the-art, regulated, indoor swimming pool. With six, twenty-five-metre lanes and fully-equipped; the pool provides an almost 360º view of the Bellver woods. The service aims to allow clients to swim freely (within scheduled hours), in a unique setting.

In addition, Queen's Centre offers a series of tiered swimming programmes, designed to allow the practice of different swimming styles whilst also promoting development. Swimming equipment will also be available for exclusive use by our lane swimming service clients.



OPCIÓN 6 CARRILES DISPONIBLES



OPCIÓN 2/3 CARRILES DISPONIBLES



CLASES PARTICULARES DE NATACIÓN

PRIVATE SWIMMING LESSONS

HORARIOS /
TIMETABLES

**FRANJA DE HORAS
DISPONIBLES**

TIME SLOTS AVAILABLE

L-V
MON-FRI

de **07.30**
a **10.00**

de **16.00**
a **20.30**

S
SAT

de **9.00**
a **13.30**

TARIFAS / TARIFFS

| SERVICIOS | CUOTA ADMISIÓN Registration FEE | 1 DÍA/ semana | 2 DÍAS/ semana | 3 DÍAS/ semana | 4 DÍAS/ semana |
|--------------------------------|------------------------------------|------------------|-------------------|-------------------|-------------------|
| INDIVIDUAL CHILDREN | 0€ | 160€ | 300€ | 420€ | 520€ |
| PARTNER CHILDREN | 0€ | 240€ | 440€ | 600€ | 720€ |
| GROUP CHILDREN | 0€ | 300€ | 510€ | 720€ | 840€ |
| INDIVIDUAL ADULTS | 0€ | 160€ | 300€ | 420€ | 520€ |
| PARTNER ADULTS | 0€ | 240€ | 440€ | 600€ | 720€ |
| GROUP ADULTS | 0€ | 300€ | 510€ | 720€ | 840€ |

* Para los conceptos Partner Children y Partner Adulto, los precios son compartidos.
For Partner Children and Partner Adult packs, the fee payable is shared.

Las clases particulares en el medio acuático están orientadas a poner a disposición del cliente todos los recursos que un profesional cualificado pueda ofrecerle, con la finalidad de alcanzar los mejores resultados en el menor tiempo posible, y de la forma más efectiva y segura. Nuestro servicio de entrenamiento personal busca la máxima eficiencia en los procesos de enseñanza, la máxima eficacia en los resultados obtenidos, y el mínimo riesgo con respecto a la seguridad.

Contamos con una piscina climatizada de 25 metros de 6 calles totalmente equipada. El tipo de entrenamiento vendrá determinado por el objetivo de las mismas y siempre bajo el criterio del entrenador personal.

Tendremos opción de clases particulares de natación en formato individual, en parejas y en grupos reducidos de 3, tanto para niños como para adultos. La duración de las sesiones dependerá del tipo de cuota contratada; de 30 a 45 minutos aproximadamente. También ofrecemos la opción de clases particulares para personas con diversidad funcional con profesores especializados, cualificados y con experiencia.

Clase particular Individual (1:1)

Se caracteriza por la dedicación exclusiva que se le da al cliente. En este tipo de entrenamientos, se trabajará bajo uno o varios objetivos específicos.

Clase particular en Parejas (1:2)

Se caracteriza por ser un tipo de entrenamiento que permite realizar las sesiones con 2 personas a la vez. En este tipo de entrenamientos, se trabajará bajo un objetivo común o compartido.

Clase particular en Grupo (1:3)

Se caracteriza por ser un tipo de entrenamiento que permiten realizar las sesiones en grupos reducidos de 3 personas. Al igual que en el caso de las clases particulares en pareja, se trabajará bajo un objetivo común o compartido.

Nuestros objetivos son los siguientes:

- Enseñanza de los conceptos básicos de la natación.
- Mejora de la técnica general o perfeccionamiento del estilo.
- Preparación de forma individual para competiciones.
- Enfoque del entrenamiento a la mejora de la salud en general.
- Preparación de pruebas físicas (oposiciones).

Our private swimming lessons offer clients all the resources and time that a professional coach can offer. Our aim is that each client achieves the best possible results in the shortest possible time; always in a safe and effective manner. This service strives to achieve maximum efficiency in the teaching processes and optimum results, obtained with minimum safety risks.

The 25-metre, heated swimming pool has 6 lanes and is fully equipped. The type and duration of training sessions will be tailored to both the client's objectives and the personal trainer's criteria.

At Queen's Centre, clients are offered a range of training options, including individual, partner and small group swimming lessons, both for children and adults. The duration of the classes depends on the type of tariff selected, and range from 30 to 45 minutes approximately. Individual lessons for handicapped clients are also offered by our highly specialised, qualified and experienced trainers.

Individual Swimming Lessons (1:1)

Individual swimming lessons incorporate full-time and exclusive dedication. In the case of individual swimming lessons, training will be tailored according to one or more specific objectives or goals.

Partner Swimming Lessons (1:2)

Partner swimming lessons allow the training of two clients at the same time. In the case of the partner swimming lessons, both clients must share a common objective or goal.

Group Swimming Lessons (1:3)

Small group swimming lessons offer the opportunity for three clients to train at the same time. As with partner swimming lessons, the three clients must share a common objective or goal.

Our objectives are the following:

- Learning of the basic concepts of swimming.
- Improvement of general technique, or mastery of swimming styles.
- Preparation of clients (individually) for competition.
- Training to improve general health and wellbeing.
- Preparation for specific physical tests.



NATACIÓN ADAPTADA ADAPTED SWIMMING

TARIFAS / TARIFFS

| NIVELES | EDADES AGES | MENSUAL MONTHLY | TRIMESTRAL QUATERLY |
|----------------------------------|--|--------------------|------------------------|
| ESTIMULACIÓN TEMPRANA | de 3 a 5 años from 3 to 5 years | 100€ | 270€ |
| ADAPT. INFANTIL | de 6 a 16 años from 6 to 16 years | 100€ | 270€ |
| ADAPT. ADULTOS | a partir de 16 años from 16 years | 45€ | 115€ |

TARIFAS / TARIFFS

| PACKS | CUOTA ADMISIÓN Registration FEE | PACK 4 (1 sesión/semana) | PACK 8 (2 sesiones/semana) | PACK 12 (3 sesiones/semana) | PACK 16 (4 sesiones/semana) |
|---------------------------------|------------------------------------|-----------------------------|-------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|
| PARTICULARES NIÑOS | 0€ | 160€ | 300€ | 420€ | 520€ |
| PARTICULARES ADULTOS | 0€ | 200€ | 360€ | 480€ | 560€ |

Nuestro programa de natación adaptada pretende dar respuesta a la población con diversidad funcional, cognitiva o sensorial, desde la etapa de estimulación temprana hasta la edad adulta. Una vez realizada una valoración inicial para definir los objetivos, se toma la decisión de tratamiento individual o en grupo. Ofrecemos programaciones específicas para cada persona, adaptándonos a sus necesidades personales, tanto a nivel motor como cognitivo.

La finalidad de nuestro programa es aumentar la calidad de vida de estas personas mediante la mejora de su bienestar físico, psíquico y social; aprendiendo habilidades motrices acuáticas básicas para adquirir autonomía en el medio acuático; fomentando actitudes favorables hacia la práctica de actividad acuática por sus efectos positivos hacia la salud y el ocio.

El programa se estructura en diferentes modalidades según la edad y grado de autonomía de los participantes. Existe la posibilidad, si se dispone de suficiente capacitación deportiva, de participar en las competiciones de natación organizadas por la FESAIB (Federación de Deporte Adaptado de las Islas Baleares).

Our adapted swimming programme aims to cater for functional diversity, cognitive or sensorial, from babies (early stimulation) to adults. Once an initial evaluation to define objectives has been made, the decision is taken as to the individual or group treatment required. Programmes are specific, adapted to each client's personal needs, both motor and cognitive.

The objective of the programme is to increase each individual's quality of life by improving physical, psychic and social well-being through the acquisition of basic aquatic skills which lead to autonomy in the aquatic environment, and by fostering favorable attitudes toward the practice of aquatic activities which have positive effects on health and leisure.

The programme is structured in different modalities according to the age and degree of autonomy of the participants. The possibility exists, for those who have sufficient level, to participate in the swimming competitions organized by the FESAIB (Federation of Adapted Sports of the Balearic Islands).



A woman with dark hair, wearing a dark tank top, is shown in profile, holding a red dumbbell with both hands. She is in a gym setting with a large window in the background showing greenery. The image has a blue overlay on the right side.

**SERVICIOS
FITNESS
FITNESS
SERVICES**

NEW



PACK DE ACTIVIDADES ACTIVITY PACK

Contamos con una gran variedad de clases que se llevan a cabo por las mañanas y las tardes de lunes a viernes. En Queen's Centre ofrecemos actividades de tipo cuerpo-mente como Pilates y Yoga; sesiones orientadas a la salud como Corrección Postural; clases de mayor intensidad como Total Body Conditioning y Entrenamiento en Suspensión; clases enfocadas a la zona media del cuerpo como Core Training y clases en el medio acuático como Aquafit. Las clases tienen una duración de entre 30 y 60 minutos y se realizarán en una sala diáfana o en una zona exterior.

We offer a variety of group classes. These take place during the mornings and afternoons, from Monday to Friday. We offer Body-mind type activities such as Pilates and Yoga; health related activities such as postural re-education; more intense activities such as total Body Conditioning and suspension training; focused activities such as Core Training and aquatic activities such as Aquafit. Classes will have a duration of approximately 30 to 60 minutes and will be held either in a spacious room or outdoors.

TARIFAS / TARIFFS

| SERVICIOS | CUOTA ADMISIÓN Registration FEE | MENSUAL MONTHLY | TRIMESTRAL QUARTERLY | ANUAL ANNUAL |
|---------------------------------------|------------------------------------|--------------------|-------------------------|-----------------|
| ACTIVITY PACK | 60€ | 74€ | 205€ | 680€ |
| ACTIVITY PACK + NADO LIBRE | 60€ | 105€ | 277€ | 1.048€ |
| AQUAFIT + NADO LIBRE | 60€ | 60€ | 163€ | 605€ |

HORARIOS TIMETABLES

HORARIOS / TIMETABLES

| HORAS / HOURS | LUNES / MONDAY | MARTES / TUESDAY | MIÉRCOLES / WEDNESDAY | JUEVES / THURSDAY | VIERNES / FRIDAY | | |
|--------------------------|---------------------------------------|------------------------|---|---|------------------------------|---|------------------------|
| MAÑANA / MORNING | | | | | | | |
| 08.15 | GAP 08:15-09:05 | PILATES 08:15-09:05 | AQUAFIT 8:15-9:00 | CORRECCIÓN POSTURAL 08:15-09:05 | PILATES 08:15-09:05 | AQUAFIT 8:15-9:00 | GAP 08:15-09:05 |
| 08.30 | | | | | | | |
| 08.45 | | | | | | | |
| 09.00 | PILATES 09:15-10:05 | YOGA 09:15-10:15 | TRX 9:15-9:45 | TOTAL BODY CONDITIONING 09:15-10:05 | YOGA 09:15-10:15 | TRX 9:15-9:45 | PILATES 09:15-10:05 |
| 09.15 | | | | | | | |
| 09.30 | | | | | | | |
| 09.45 | | | | | | | |
| 10.00 | | | | | | | |
| TARDE / AFTERNOON | | | | | | | |
| 17.00 | CORRECCIÓN POSTURAL 17:15-18:05 | PILATES 17:15-18:05 | CORRECCIÓN POSTURAL 17:15-18:05 | PILATES 17:15-18:05 | CORE TRAINING 17:15-17:45 | | |
| 17.15 | | | | | | | |
| 17.30 | | | | | | | |
| 17.45 | GAP EXPRESS 18:15-18:45 | TRX 18:15-18:45 | TOTAL BODY CONDITIONING 18:15-19:05 | GAP EXPRESS 18:15-18:45 | TRX 18:15-18:45 | TOTAL BODY CONDITIONING 18:15-19:05 | |
| 18.00 | | | | | | | |
| 18.15 | | | | | | | |
| 18.30 | | | | | | | |
| 18.45 | | | | | | | |
| 19.00 | PILATES 19:00-19:50 | AQUAFIT 19:15-20:00 | YOGA 19:15-20:30 | PILATES 19:00-19:50 | AQUAFIT 19:15-20:00 | YOGA 19:15-20:30 | AQUAFIT 19:15-20:00 |
| 19.15 | | | | | | | |
| 19.30 | | | | | | | |
| 19.45 | | | | | | | |
| 20.00 | | | | | | | |
| 20.15 | | | | | | | |
| 20.30 | | | | | | | |
| 20.45 | | | | | | | |
| 21.00 | | | | | | | |

NEW



ENTRENAMIENTO PERSONAL PERSONAL TRAINING



REACH YOUR TOP
PERFORMANCE

HORARIOS / TIMETABLES

| | L-V MON-FRI | S SAT |
|--|----------------------------------|----------------------------------|
| FRANJA DE HORAS DISPONIBLES TIME SLOTS AVAILABLE | de 7.30 a 21.00 | de 9.00 a 13.30 |

TARIFAS / TARIFFS

| SERVICIOS | CUOTA ADMISIÓN Registration FEE | 1 DÍA/ semana | 2 DÍAS/ semana | 3 DÍAS/ semana | 4 DÍAS/ semana |
|------------------------------------|---|--------------------------|---------------------------|---------------------------|---------------------------|
| INDIVIDUAL TRAINING 1:1 | 0€ | 170€ | 310€ | 430€ | 530€ |
| PARTNER TRAINING 1:2 | 0€ | 260€ | 460€ | 620€ | 740€ |
| GROUP TRAINING 1:3 | 0€ | 330€ | 570€ | 750€ | 870€ |

* Para los conceptos Partner y Group Training, los precios son compartidos.
For Partner and Group Training packs, the fee payable is shared.

Un entrenador personal es un profesional de las Ciencias de la Actividad Física y el Deporte que se ocupa de la planificación, prescripción, desarrollo y seguimiento del ejercicio físico individualizado. En Queen's Centre disponemos de un servicio de entrenamiento personal propio, llevado a cabo por licenciados en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte.

Contamos con un estudio de entrenamiento personal totalmente equipado para su uso, una zona exterior de césped cubierto con techo y con vistas panorámicas y varias zonas exteriores que nos permiten un sinfín de posibilidades.

En Queen's Centre, la oferta del servicio de entrenamiento personal viene agrupada en 3 modalidades. Entrenamientos Individuales, en parejas o en grupos reducidos de 3 personas. El tipo de entrenamiento y la duración de las sesiones viene determinado por el objetivo de las mismas y siempre bajo el criterio del entrenador personal.

Los usuarios además contarán con la posibilidad de realizar una sesión semanal de libre elección de la variedad de clases que ofrecemos del servicio de Activity Pack. El entrenador será el encargado de aconsejar qué actividad le conviene y cómo combinarla para conseguir los mejores resultados posibles. De esta manera, los usuarios de este servicio tienen un complemento semanal para poder alcanzar con mayor facilidad los objetivos propuestos.

Entrenamiento Personal Individual (1:1)

Se caracteriza por la dedicación exclusiva que se le da al cliente. En este tipo de entrenamientos, se trabajará bajo uno o varios objetivos específicos.

Entrenamiento Personal en Parejas (1:2)

Servicio de entrenamiento personal que permiten realizar las sesiones con 2 personas a la vez. En este tipo de entrenamientos, se trabajará bajo un objetivo común o compartido.

Entrenamientos en Grupos Reducidos (1:3)

Servicio de entrenamientos personales que permiten realizar las sesiones en grupos reducidos de 3 personas. Al igual que en el caso de los entrenamientos personales en pareja, se trabajará bajo un objetivo común o compartido.

Nuestros campos de trabajo son los siguientes:

- Mejora del estado físico y pérdida de peso.
- Entrenamiento funcional y analítico.
- Conciencia corporal y reeducación postural.
- Readaptación físico-deportiva de lesiones.
- Entrenamiento específico para tratamiento de patologías de espalda.
- Preparación de pruebas físicas (oposiciones).
- Preparación física específica (deportes individuales y de equipo)

A personal trainer is a specialist in physical activity and sports science who designs, plans and prescribes personalised exercise programmes for clients, taking into consideration each client's personal objectives. This is usually done through a continuous and in-depth follow up. At Queen's Centre, we will offer a completely new personal training service carried out by highly qualified personal trainers.

The personal training studio is fully equipped. There is also a synthetic grass outdoor porch with panoramic views and other exterior areas, permitting an endless number of training possibilities.

At Queen's Centre, our personal training service will include 3 different possibilities: individual, partner, and group training. The type and duration of training sessions will be determined by both the client's objectives and the personal trainer's criteria. Clients will be also offered a weekly session of their choice from the range of activities included in our activity pack. The trainer will advise on the most appropriate activity and how to combine it in order to achieve the best possible results. In this way, the clients of this service will be offered a weekly complement which can be used to aid them in achieving their proposed goals.

Individual Personal Training (1:1)

Individual personal training incorporates full-time and exclusive dedication. In the case of individual personal training, training will be tailored according to one or more specific objectives or goals.

Partner Personal Training (1:2)

Partner personal training allows the training of two clients at the same time. In the case of the partner training concept, both clients must share objectives or goals.

Group Personal Training (1:3)

Group personal training offers the opportunity for three client to train at the same time. As with the partner training concept, the three clients must share objectives or goals.

Our main fields of expertise are the following:

- General fitness training.
- Weight loss training.
- Postural therapy and postural re-education.
- Rehabilitation of sport and non-sport related injuries.
- Specific back & core training (back injuries).
- Specific fitness training (individual & collective sports).
- Preparation for official fitness or physical tests.

NEW



CROSS TRAINING

TARIFAS / TARIFFS

| SERVICIOS | CUOTA ADMISIÓN Registration FEE | MENSUAL MONTHLY | TRIMESTRAL QUATERLY |
|----------------------------------|------------------------------------|--------------------|------------------------|
| 1 día / semana 1 day / week | 60€ | 40€ | 108€ |
| 2 días / semana 2 days / week | 60€ | 60€ | 160€ |
| 3 días / semana 3 days / week | 60€ | 84€ | 227€ |
| ILIMITADA Unlimited | 60€ | 104€ | 281€ |

CROSS TRAINING



ADD VALUE TO
YOUR EXPERIENCE

TARIFAS / TARIFFS

| SERVICIOS | CUOTA ADMISIÓN Registration FEE | MENSUAL MONTHLY | TRIMESTRAL QUATERLY |
|----------------------------------|------------------------------------|--------------------|------------------------|
| 1 día / semana 1 days / week | 60€ | 50€ | 138€ |
| 2 días / semana 2 days / week | 60€ | 70€ | 190€ |
| 3 días / semana 3 days / week | 60€ | 94€ | 257€ |
| ILIMITADA Unlimited | 60€ | 114€ | 311€ |

HORARIOS /
TIMETABLES

DE LUNES A JUEVES
FROM MONDAY TO THURSDAY

LUNES, MIÉRCOLES Y VIERNES
MONDAY, WEDNESDAY & FRIDAY

VIERNES
FRIDAY

FRANJA DE HORAS DISPONIBLES
TIME SLOTS AVAILABLE

de 19:10 a 20:10

de 09:00 a 10:00

de 18:10 a 19:10

Nuestro servicio de Cross Training está concebido como un método de entrenamiento que combina la diversión del entrenamiento en grupo con la rigurosa planificación de un entrenamiento basado en una serie de objetivos comunes, como son el acondicionamiento físico general o la pérdida de peso. Este servicio le supone al cliente integrarse en grupos a través de un planteamiento y diseño exhaustivo de entrenamiento, que tiene como característica principal el hecho de ser una actividad puramente presencial. Esto supone que el entrenador a cargo del grupo diseña, planifica, dirige y supervisa cada sesión de entrenamiento a realizar.

Nuestro sistema se basa en el trabajo variado y progresivo de varias capacidades físicas en ciclos semanales. No nos centramos solamente en la variedad de ejercicios ni en el incremento progresivo de intensidad, sino también en la variedad de los tipos de actividad realizados.

Comparte el entrenamiento con lo demás y consigue tus objetivos de forma motivante y divertida.

Cross Training + 1

Este servicio le añade un aliciente al servicio de Cross Training al ofrecer además de los entrenamientos contratados, la posibilidad de disfrutar de una sesión semanal de libre elección de las clases ofrecidas en nuestro servicio de Activity Pack. De esta manera, los usuarios tienen un complemento semanal para poder alcanzar los objetivos propuestos con mayor facilidad y efectividad.

Our new Cross Training service is a training method designed to combine the enjoyment of training as part of a group with a rigorous training plan, based on a series of common objectives such as achieving general fitness or losing weight.

This service requires the client to engage in a training programme designed to be delivered in a group format. The trainer in charge of the group designs, plans, directs and supervises each training session.

Our system is based on varied and progressive workouts covering a range of fitness orientated fields, in weekly cycles. We do not concentrate exclusively on varying exercises, nor on progressively increasing the intensity of these, but also on varying the type of activity.

Share your training with others and achieve your objectives in a motivational and enjoyable way.

CrossTraining + 1

This service is an added incentive to Cross Training. It offers in addition to the contracted training sessions, a weekly session of the client's choice from the range of activities included in our activity pack. In this way, the clients of this service will be offered a weekly complement which can be used to aid them in achieving their proposed goals.



A large, leafy tree with a thick trunk and many branches dominates the center of the image. In the foreground, a wooden fence made of vertical slats runs across the frame. In the background, a castle with stone walls and towers sits atop a hill, surrounded by greenery. The sky is a clear, light blue. The text 'OTROS SERVICIOS' is written in white, 'OTHER' in yellow, and 'SERVICES' in yellow, all in a bold, sans-serif font, positioned on the right side of the image.

**OTROS
SERVICIOS
OTHER
SERVICES**

NEW



FÚTBOL 7

7-a-side Football

HORARIOS /
TIMETABLES

L-V
MON-FRI

FRANJA DE HORAS
TIME SLOTS

de **17.00**
a **21.00**

TARIFAS / TARIFFS

80 € por hora
80€ per hour

Un nuevo concepto de centro deportivo ubicado en los alrededores del castillo de Bellver. Nuestro campo de fútbol 7 cuenta con elementos naturales y el mejor relleno de fibra de coco y caucho para poder garantizar la mejor jugabilidad. Para información sobre el uso de vestuarios, deberán acudir a la recepción del centro deportivo.

A new addition to the services offered at our Sports Centre which is located in the vicinity of Bellver Castle. Our football 7 pitch is manufactured from natural elements and contains a high quality coconut fibre and rubber filling to guarantee optimum playing conditions. For information on the use of changing facilities, please visit the Sport Centre.



El nuevo **Queen's Centre** es un espacio diferente.

Con el mismo espíritu familiar y el servicio altamente personalizado que siempre ha caracterizado al **Queen's College**.

Para toda la familia.

Los mejores profesionales a tu servicio.

Piscina interior de 25 metros con sistema de tratamiento del agua de última generación.

The new **Queen's Centre** is a different space.

With the same family spirit and personalized service which has always characterized **Queen's College**.

For the enjoyment of the whole family.

The best professionals at your service.

25 metre, indoor pool with the most up to date water processing system.

Para más información contacta con nosotros en:

queenscentre.es · tlf. **971 100 006**

 **671 41 66 43**

C. Francesc Vidal i Sureda 74-B · 07015 Palma, Balearic Islands

HORARIO ATENCIÓN AL CLIENTE:

L / V **MON-FRI** 9.00hrs. - 11.00hrs. / 16.00hrs. - 21.00hrs.

S **SAT** 9.00hrs. - 13.00hrs.