CUADRANTE DE ACTIVIDADES DIRIXIDAS máis que auga XANEIRO 2018

luns

horario	actividade	sala	min.
09:00	MQ MANT. SENIOR	5	45’
09:00	FITNESS EXPRESS	SF	20‘
09:30	IOGA	2	60’
09:30	MQ RUNNING		60’
09:45	MQ STEP	5	45’
10:00	WODFIT	BOX	60‘
10:00	FITNESS EXPRESS	SF	20’
10:30	HIPOPRESIVOS	2	45’
10:30	MQ POWER	5	45’
11:00	FITNESS EXPRESS	SF	20‘
11:15	MQ ZUMBA	5	45’
11:15	MQ BIKE	4	45’
12:00	FITNESS EXPRESS	SF	20‘
17:30	MQ PREPILATES	5	45’
18:00	FITNESS EXPRESS	SF	20‘
18:15	MQ POWER	5	45’
18:15	MQ ZUMBA KIDS	3	45’
19:00	FITNESS EXPRESS	SF	20’
19:00	WODFIT	BOX	60’
19:00	MQ STEP	5	45‘
19:00	PILATES 1	2	45’
19:45	PILATES 2	2	45’
19:45	MQ LATINO	3	45’
19:45	MQ COMBAT	5	45’
20:00	FITNESS EXPRESS	SF	20’
20:00	WODFIT	BOX	60’
20:30	HIPOPRESIVOS	3	45‘
20:30	MQ GAP	5	45’
21:00	FITNESS EXPRESS	SF	20’
21:00	RUNNING		60’
21:00	WODFIT	BOX	60’
21:15	MQ BIKE	4	45’
21:15	MQ ZUMBA	5	45‘
22:00	FITNESS EXPRESS	SF	20’

martes

horario	actividade	sala	min.
09:00	FITNESS EXPRESS	SF	20‘
09:15	MQ PREPILATES	5	45’
09:30	WODFIT	BOX	60‘
10:00	PILATES 2	2	45’
10:00	FITNESS EXPRESS	SF	20’
10:00	MQ ZUMBA	5	45’
10:15	FITMOM	3	45’
10:30	MQ BIKE	4	45’
10:45	PILATES 1	2	45’
10:45	MQ GAP	5	45’
11:00	FITNESS EXPRESS	SF	20‘
11:30	MQ ESTIRAMIENTOS	5	30’
12:00	FITNESS EXPRESS	SF	20’
17:45	MQ ZUMBA	5	45’
18:00	FITNESS EXPRESS	SF	20’
18:00	MQA XOGOTECA	3	120’
18:15	TAEKWONDO INF. 4-7	2	45‘
18:30	MQ POWER	5	45’
18:30	WODFIT KIDS 4-8	BOX	45‘
19:00	FITNESS EXPRESS	SF	20’
19:00	TAEKWONDO INF. 8-17	2	45’
19:15	MQ CORE	5	45’
19:15	WODFIT JUNIOR 9-14	BOX	45‘
19:45	HIPOPRESIVOS	2	45’
20:00	FITNESS EXPRESS	SF	20’
20:00	MQ BIKE	4	45’
20:00	WODFIT	BOX	60’
20:00	KICK BOXING	3	60‘
20:00	MQ STEP	5	45’
20:30	PILATES 1	2	45’
20:45	MQ ZUMBA	5	45’
21:00	WODFIT	BOX	60’
21:00	FITNESS EXPRESS	SF	20’
21:15	PILATES 2	2	45’
22:00	FITNESS EXPRESS	SF	20’

mércores

horario	actividade	sala	min.
09:00	FITNESS EXPRESS	SF	20‘
09:15	MQ MANT. SENIOR	5	45’
09:30	IOGA	3	60’
09:30	MQ RUNNING		60’
10:00	MQ STEP	5	45’
10:00	HIPOPRESIVOS	2	45’
10:00	FITNESS EXPRESS	SF	20‘
10:45	MQ POWER	5	45’
10:45	PILATES TURNOS	2	45’
11:00	FITNESS EXPRESS	SF	20’
11:30	MQ ESTIRAMIENTOS	5	30’
12:00	FITNESS EXPRESS	SF	20‘
17:30	MQ PREPILATES	5	45’
17:30	MQ ZUMBA KIDS	3	45’
18:00	FITNESS EXPRESS	SF	20‘
18:15	FITMOM POST PARTO	3	45’
18:15	PILATES TURNOS	2	45’
18:15	MQ FITBALL-DRUMS	5	45’
19:00	MQ GAP	5	45’
19:00	PILATES 1	2	45’
19:00	FITNESS EXPRESS	SF	20’
19:00	WODFIT	BOX	60‘
19:30	IOGA	3	60’
19:45	MQ LATINO	5	45’
19:45	PILATES 2	2	45’
20:00	FITNESS EXPRESS	SF	20‘
20:30	HIPOPRESIVOS	3	45‘
20:30	MQ POWER	5	45’
21:00	FITNESS EXPRESS	SF	20’
21:00	MQ RUNNING		60‘
21:00	WODFIT	BOX	60’
21:15	MQ BIKE	4	45’
21:15	MQ ZUMBA	5	45’
22:00	FITNESS EXPRESS	SF	20’

xoves

horario	actividade	sala	min.
09:00	FITNESS EXPRESS	SF	20’
09:15	HIPOPRESIVOS TURNOS	2	45‘
09:15	MQ PREPILATES	5	45’
09:45	MQ BIKE	4	45’
10:00	PILATES 2	2	45’
10:00	MQ POWER	5	45’
10:00	FITNESS EXPRESS	SF	20’
10:45	PILATES 1	2	45’
10:45	MQ ZUMBA	5	45’
10:45	WODFIT	BOX	60’
11:00	FITNESS EXPRESS	SF	20’
11:30	MQ BALANCE	5	45’
12:00	FITNESS EXPRESS	SF	20‘
17:30	TAEKWONDO INF. 4-7	2	45’
18:00	FITNESS EXPRESS	SF	20’
18:00	MQA XOGOTECA	3	120’
18:15	TAEKWONDO INF. 4-7	2	45’
18:30	WODFIT KIDS 4-8	BOX	45’
18:45	MQ ZUMBA	5	45’
19:00	TAEKWONDO INF. 8-17	2	45’
19:00	FITNESS EXPRESS	SF	20’
19:15	WODFIT JUNIOR 9-14	BOX	45‘
19:30	MQ POWER	5	45’
19:45	HIPOPRESIVOS TURNOS	2	45’
20:00	WODFIT	BOX	60’
20:00	FITNESS EXPRESS	SF	20‘
20:00	KICK BOXING	3	60’
20:15	MQ STEP	5	45’
20:30	PILATES 1	2	45’
21:00	MQ BIKE	4	45’
21:00	WODFIT	BOX	60’
21:00	FITNESS EXPRESS	SF	20‘
21:15	PILATES 2	2	45’
22:00	FITNESS EXPRESS	SF	20’

venres

horario	actividade	sala	min.
09:00	FITNESS EXPRESS	SF	20’
09:15	MQ PRE-PILATES	5	45‘
09:30	IOGA	2	60’
09:30	MQ RUNNING		60‘
10:00	FITNESS EXPRESS	SF	20’
10:00	WODFIT	BOX	60’
10:00	MQ STEP	5	45’
10:45	MQ GAP	5	45’
11:00	FITNESS EXPRESS	SF	20’
11:30	MQ ZUMBA	5	45’
12:00	FITNESS EXPRESS	SF	20‘
18:00	PILATES 1	2	45’
18:00	FITNESS EXPRESS	SF	20‘
18:45	MQ POWER	5	45’
19:30	FITBALL-DRUMS	5	45’
19:45	WODFIT	BOX	60‘
20:00	FITNESS EXPRESS	SF	20’
20:15	MQ ZUMBA	5	45’
20:30	MQ RUNNING		60‘
21:00	FITNESS EXPRESS	SF	20’

sábado

horario	actividade	sala	min.
11:00	PILATES 1	2	45’
11:00	FITNESS EXPRESS	SF	20’
11:45	MQ POWER	5	45’
12:00	FITNESS EXPRESS	SF	20’
12:30	MQ BIKE	4	45’
13:00	FITNESS EXPRESS	SF	20‘

domingo

horario	actividade	sala	min.
11:00	FITNESS EXPRESS	SF	20’
12:00	FITNESS EXPRESS	SF	20’
13:00	FITNESS EXPRESS	SF	20’

AS CLASES DE BIKE VIRTUAL COMEZARÁN ÁS E 15' DE CADA HORA, SENDO A PRIMEIRA ÁS 07:15 DE LUNS A VENRES E ÁS 9:15 A FIN DE SEMANA

PARA PARTICIPAR NA ACTIVIDADE DE RUNNING E PRECISO CONTRATAR SEGURO DE ACCIDENTES.

Horario Técnico/a da Sala de Fitness

luns a venres:	08:00 - 14:00 // 16:30 - 23:00
sábados:	10:30 - 13:30
domingos:	10:30 - 13:30

Se queres a clase de Bike Virtual en inglés, pídella ó teu monitor

Actividades especiais de balde

Actividades de pagamento

Actividades dentro do abono

máis que auga

www.maisqueauga.com