

# CUADRANTE DE ACTIVIDADES DIRIXIDAS **máis que auga** NAVIA MAYO 2018

luns				martes			mércores			xoves			venres			sábado											
horario	actividade	sala	min.	horario	actividade	sala	min.	horario	actividade	sala	min.	horario	actividade	sala	min.	horario	actividade	sala	min.								
09:15	MQ MANT. SENIOR	2	45'	09:00	IOGA TURNOS	1	60'	09:15	MQ MANT. SENIOR	2	45'	09:00	IOGA TURNOS	1	60'	09:15	MQ PRE-PILATES	2	45'	10:30	PILATES 1	3	45'				
09:30	ESTIRAMIENTOS EXPRESS SF		20'	09:15	MQ PRE-PILATES	2	45'	09:30	FITNESS EXPRESS	SF	20'	09:15	MQ PRE-PILATES	2	45'	09:30	ESTIRAMIENTOS EXPRESS SF		20'	10:00	MQ STEP	2	45'	11:15	MQ POWER	2	45'
10:00	MQ AEROBIC	2	45'	09:15	PILATES REFORMER	6	45'	10:00	MQ STEP	2	45'	09:30	FITNESS EXPRESS	SF	20'	10:00	MQ STEP	2	45'	10:00	HIPOPRESIVOS 1	6	45'	11:30	FITNESS EXPRESS	SF	20'
10:00	HIPOPRESIVOS 1	6	45'	09:30	FITNESS EXPRESS	SF	20'	10:00	HIPOPRESIVOS 1	6	45'	10:00	PILATES REFORMER	6	45'	10:00	HIPOPRESIVOS 1	6	45'	10:30	FITNESS EXPRESS	SF	20'	12:00	MQ BIKE	4	45'
10:00	MQ BIKE	4	45'	10:00	PILATES TURNOS 2	1	45'	10:00	MQ BIKE	3	45'	10:00	MQ STEP	2	45'	10:00	MQ STEP	2	45'	10:45	MQ GAP	2	45'	12:30	FITNESS EXPRESS	SF	20'
10:30	FITNESS EXPRESS	SF	20'	10:00	MQ ZUMBA	2	45'	10:30	CORE EXPRESS	SF	20'	10:00	WODFIT	5	60'	10:45	MQ GAP	2	45'	12:30	FITNESS EXPRESS	SF	20'	18:30	FITNESS EXPRESS	SF	20'
10:45	MQ POWER	2	45'	10:00	WODFIT	5	60'	10:45	MQ XTREM	2	45'	10:30	ESTIRAMIENTOS EXPRESS SF	20'	10:45	FITMOM POST-PARTO	6	60'	11:30	FITNESS EXPRESS	SF	20'	19:30	FITNESS EXPRESS	SF	20'	
10:45	HIPOPRESIVOS 1	6	45'	10:30	FITNESS EXPRESS	SF	20'	10:45	FITMOM POST-PARTO	6	45'	10:45	HIPOPRESIVOS 2 TURNOS	6	45'	11:30	FITNESS EXPRESS	SF	20'	12:30	ESTIRAMIENTOS EXPRESS SF	20'	17:15	WODFIT KIDS (4-9)	5	45'	
11:30	CORE EXPRESS	SF	20'	10:30	HIPOPRESIVOS 2 TURNOS	6	45'	11:30	FITNESS EXPRESS	SF	20'	10:45	PILATES 1	1	45'	11:30	MQ ZUMBA	2	45'	18:00	PILATES 1	1	45'	18:00	PILATES 1	1	45'
11:30	MQ ZUMBA	2	45'	10:45	PILATES 1	1	45'	11:30	MQ ZUMBA	2	45'	10:45	MQ POWER	2	45'	12:30	ESTIRAMIENTOS EXPRESS SF	20'	17:15	WODFIT KIDS (4-9)	5	45'	18:15	FITMOM POST-PARTO	6	45'	
11:30	TAI-CHI	1	60'	10:45	MQ GAP	2	45'	12:30	ESTIRAMIENTOS EXPRESS SF	20'	11:30	CORE EXPRESS	SF	20'	17:15	WODFIT KIDS (4-9)	5	45'	18:15	FITMOM POST-PARTO	6	45'	18:30	FITNESS EXPRESS	SF	20'	
11:30	FITMOM	6	45'	11:30	ESTIRAMIENTOS EXPRESS SF	20'	11:30	SMALL GROUP TRAINING SF	60'	11:30	FITMOM	6	45'	18:00	PILATES 1	1	45'	18:15	FITMOM POST-PARTO	6	45'	18:30	FITNESS EXPRESS	SF	20'		
12:30	ESTIRAMIENTOS EXPRESS SF	20'	11:30	FITMOM POST-PARTO	6	45'	12:30	FITNESS EXPRESS	SF	20'	12:30	FITNESS EXPRESS	SF	20'	18:15	FITMOM POST-PARTO	6	45'	18:30	FITNESS EXPRESS	SF	20'	12:30	FITNESS EXPRESS	SF	20'	
12:30	SMALL GROUP TRAINING SF	60'	11:30	MQ STEP	2	45'	17:15	MQ PRE-PILATES	2	45'	17:15	Y'U KIDS PILATES	1	45'	18:30	FITNESS EXPRESS	SF	20'	18:45	MQ STEP	2	45'	12:30	FITNESS EXPRESS	SF	20'	
17:15	MQ PRE-PILATES	2	45'	12:30	CORE EXPRESS	SF	20'	17:30	ESTIRAMIENTOS EXPRESS SF	20'	17:30	ESTIRAMIENTOS EXPRESS SF	20'	18:45	MQ STEP	2	45'	19:00	FITMOM	6	45'	18:45	MQ STEP	2	45'		
17:30	ESTIRAMIENTOS EXPRESS SF	20'	17:15	Y'U KIDS PILATES	1	45'	18:00	MQ ZUMBA XOVEN	1	45'	18:00	MQ POWER	2	45'	19:00	FITMOM	6	45'	19:30	MQ GAP	2	45'	19:00	FITMOM	6	45'	
18:00	MQ ZUMBA XOVEN	1	45'	17:30	ESTIRAMIENTOS EXPRESS SF	20'	18:00	MQ GAP	2	45'	18:00	MQ ZUMBA KIDS	1	45'	19:30	MQ GAP	2	45'	19:30	FITNESS EXPRESS	SF	20'	19:30	MQ GAP	2	45'	
18:00	MQ STEP	2	45'	18:00	MQ GAP	2	45'	18:00	TAEKWONDO KIDS	6	45'	18:30	FITNESS EXPRESS	SF	20'	18:45	MQ AEROBIC	2	45'	19:30	FITNESS EXPRESS	SF	20'	19:30	FITNESS EXPRESS	SF	20'
18:00	TAEKWONDO KIDS	6	45'	18:00	HIPOPRESIVOS 1	6	45'	18:30	FITNESS EXPRESS	SF	20'	18:45	MQ AEROBIC	2	45'	19:45	HIPOPRESIVOS 2	6	45'	19:45	HIPOPRESIVOS 2	6	45'	20:15	MQ ZUMBA	2	45'
18:30	CORE EXPRESS	SF	20'	18:00	MQ ZUMBA KIDS	6	45'	18:45	IOGA TURNOS	6	60'	18:45	HIPOPRESIVOS 1	6	45'	20:15	MQ ZUMBA	2	45'	20:15	MQ ZUMBA	2	45'	20:30	MQ RUNNING	EXT	90'
18:45	IOGA TURNOS	6	60'	18:30	FITNESS EXPRESS	SF	20'	18:45	MQ ZUMBA	2	45'	18:45	PILATES 2 TURNOS	1	45'	20:30	MQ RUNNING	EXT	90'	20:30	MQ RUNNING	EXT	90'	20:30	MQ RUNNING	EXT	90'
18:45	MQ POWER	2	45'	18:45	MQ COMBAT	2	45'	18:45	TAEKWONDO XOVEN	1	45'	19:30	HIPOPRESIVOS 2 TURNOS	6	45'	20:30	CORE EXPRESS	SF	20'	20:30	CORE EXPRESS	SF	20'	20:30	CORE EXPRESS	SF	20'
18:45	TAEKWONDO XOVEN	1	45'	18:45	MQ BIKE	3	45'	18:45	WODFIT XOVEN (+10)	5	45'	19:30	CORE EXPRESS	SF	20'	20:30	HIPOPRESIVOS 1	6	45'	20:30	HIPOPRESIVOS 1	6	45'	20:30	HIPOPRESIVOS 1	6	45'
19:30	FITNESS EXPRESS	SF	20'	18:45	FITMOM TURNOS	6	45'	19:30	MQ CORE	2	45'	19:30	MQ BIKE	3	45'	20:30	HIPOPRESIVOS 1	6	45'	20:30	HIPOPRESIVOS 1	6	45'	20:30	HIPOPRESIVOS 1	6	45'
19:30	PILATES 1	1	45'	18:45	PILATES TURNOS 2	1	45'	19:30	FITNESS EXPRESS	SF	20'	19:30	MQ ZUMBA	2	45'	20:30	HIPOPRESIVOS 1	6	45'	20:30	HIPOPRESIVOS 1	6	45'	20:30	HIPOPRESIVOS 1	6	45'
19:30	MQ ZUMBA	2	45'	19:30	HIPOPRESIVOS 2 TURNOS	6	45'	19:30	PILATES 1	1	45'	19:30	PILATES 1	1	45'	20:30	HIPOPRESIVOS 1	6	45'	20:30	HIPOPRESIVOS 1	6	45'	20:30	HIPOPRESIVOS 1	6	45'
19:45	IOGA	6	60'	19:30	MQ STEP	2	45'	20:00	WODFIT	5	60'	20:15	HIPOPRESIVOS 2	6	45'	20:15	HIPOPRESIVOS 2	6	45'	20:15	HIPOPRESIVOS 2	6	45'	20:15	HIPOPRESIVOS 2	6	45'
20:00	WODFIT	5	60'	19:30	CORE EXPRESS	SF	20'	20:15	MQ STEP	2	45'	20:15	MQ OPEN WODFIT	5	45'	20:15	HIPOPRESIVOS 2	6	45'	20:15	HIPOPRESIVOS 2	6	45'	20:15	HIPOPRESIVOS 2	6	45'
20:15	MQ CORE	2	45'	19:30	PILATES 1	1	45'	20:15	PILATES 1	1	45'	20:15	MQ OPEN WODFIT	5	45'	20:15	HIPOPRESIVOS 2	6	45'	20:15	HIPOPRESIVOS 2	6	45'	20:15	HIPOPRESIVOS 2	6	45'
20:15	PILATES 1	1	45'	20:15	HIPOPRESIVOS 2	6	45'	20:15	PILATES REFORMER	6	45'	20:15	PILATES 2	1	45'	20:15	HIPOPRESIVOS 2	6	45'	20:15	HIPOPRESIVOS 2	6	45'	20:15	HIPOPRESIVOS 2	6	45'
20:30	FITNESS EXPRESS	SF	20'	20:15	MQ BODY CROSS	5	45'	20:30	BOXEO EXPRESS	SF	20'	21:00	MQ ZUMBA	2	45'	20:15	HIPOPRESIVOS 2	6	45'	20:15	HIPOPRESIVOS 2	6	45'	20:15	HIPOPRESIVOS 2	6	45'
21:00	MQ BIKE	4	45'	20:15	PILATES 2	1	45'	21:00	MQ BIKE	3	45'	21:00	WODFIT	5	60'	21:00	HIPOPRESIVOS 2	6	45'	21:00	HIPOPRESIVOS 2	6	45'	21:00	HIPOPRESIVOS 2	6	45'
21:00	MQ RUNNING	EXT	60'	20:15	MQ ZUMBA	SF	20'	21:00	MQ RUNNING	EXT	60'	21:00	MQ BIKE	3	45'	21:00	HIPOPRESIVOS 2	6	45'	21:00	HIPOPRESIVOS 2	6	45'	21:00	HIPOPRESIVOS 2	6	45'
21:00	HIPOPRESIVOS 1	1	45'	20:30	FITNESS EXPRESS	2	45'	21:00	HIPOPRESIVOS 1	6	45'	21:00	PILATES 1	1	45'	21:00	HIPOPRESIVOS 2	6	45'	21:00	HIPOPRESIVOS 2	6	45'	21:00	HIPOPRESIVOS 2	6	45'
21:00	PILATES REFORMER	6	45'	21:00	MQ BIKE	3	45'	21:00	BOXEO	5	60'	21:00	PILATES 1	1	45'	21:00	HIPOPRESIVOS 2	6	45'	21:00	HIPOPRESIVOS 2	6	45'	21:00	HIPOPRESIVOS 2	6	45'
21:00	MQ LATINO	2	90'	21:00	WODFIT TURNOS	5	60'	21:30	CORE EXPRESS	SF	20'	21:30	CORE EXPRESS	SF	20'	21:00	HIPOPRESIVOS 2	6	45'	21:00	HIPOPRESIVOS 2	6	45'	21:00	HIPOPRESIVOS 2	6	45'
21:30	FITNESS EXPRESS	SF	20'	21:00	MQ ZUMBA	2	45'	21:30	CORE EXPRESS	SF	20'	21:30	CORE EXPRESS	SF	20'	21:00	HIPOPRESIVOS 2	6	45'	21:00	HIPOPRESIVOS 2	6	45'	21:00	HIPOPRESIVOS 2	6	45'
				21:00	PILATES 1	1	45'																				
				21:30	ESTIRAMIENTOS EXPRESS	SF	20'																				

## Horario Monitor/a da Sala de Fitness

luns a venres: 08:00 - 15:00 // 16:00 - 23:00  
 sábados: 10:00 - 13:30 // 17:30 - 20:30  
 domingos: 10:00 - 13:30

- Actividades especiais de balde
- Actividades de pagamento
- Actividades dentro do abono

DESDE AS 7:15 TEMOS CLASES DE BIKE VIRTUAL CADA HORA EXCEPTUANDO OS HORARIOS DE MQ BIKE CON TÉCNICO PRESENCIAL

**máis que auga**

www.maisqueauga.com

