

# CUADRANTE DE ACTIVIDADES DIRIXIDAS **máis que auga** COIA XULLO 2018

edición 09 de Xullo de 2018

luns			martes			mércores			xoves			venres			sabado		
horario	actividade	sala min.	horario	actividade	sala min.	horario	actividade	sala min.	horario	actividade	sala min.	horario	actividade	sala min.	horario	actividade	sala min.
09:15	HIOPRESIVE	3 45'	09:30	FITNESS EXPRESS	S.F. 20'	09:15	HIOPRESIVE	3 45'	09:30	FITNESS EXPRESS	S.F. 20'	09:30	FITNESS EXPRESS	S.F. 20'	10:30	FITNESS EXPRESS	S.F. 20'
09:30	FITNESS EXPRESS	S.F. 20'	09:30	PILATES	3 45'	09:30	FITNESS EXPRESS	S.F. 20'	09:30	PILATES	3 45'	09:30	MQ MANTEMENTO	2 45'	11:30	FITNESS EXPRESS	S.F. 20'
10:00	MQ POWER	2 45'	10:00	MQ BODYCROSS	2 45'	10:15	MQ GAP	2 45'	10:00	MQ BODYCROSS	2 45'	10:15	MQ ZUMBA	2 45'	12:30	FITNESS EXPRESS	S.F. 20'
10:30	FITNESS EXPRESS	S.F. 20'	10:30	FITNESS EXPRESS	S.F. 20'	10:15	FITMOM POSTPARTO	3 45'	10:30	FITNESS EXPRESS	S.F. 20'	10:30	FITNESS EXPRESS	S.F. 20'			
10:45	MQ ZUMBA	2 45'	11:00	MQ BIKE	4 45'	10:30	FITNESS EXPRESS	S.F. 20'	11:00	MQ BIKE	4 45'	11:00	MQ ESTIRAMENTOS	2 45'			
11:30	FITNESS EXPRESS	S.F. 20'	11:00	MQ ZUMBA	2 45'	11:00	MQ ZUMBA	2 45'	11:00	MQ ZUMBA	2 45'	11:30	FITNESS EXPRESS	S.F. 20'			
11:30	MQ ESTIRAMENTOS	2 45'	11:30	FITNESS EXPRESS	S.F. 20'	11:00	FITMOM EMBARAZADAS	3 45'	11:30	FITNESS EXPRESS	S.F. 20'	12:30	FITNESS EXPRESS	S.F. 20'			
12:30	FITNESS EXPRESS	S.F. 20'	11:45	MQ GAP	2 45'	11:30	FITNESS EXPRESS	S.F. 20'	11:45	MQ PREPILATES	2 45'						
			12:30	FITNESS EXPRESS	S.F. 20'	11:45	MQ ESTIRAMENTOS	2 45'	12:30	FITNESS EXPRESS	S.F. 20'						
						12:30	FITNESS EXPRESS	S.F. 20'									

18:30	MQ GAP	2 45'	18:30	MQ POWER	2 45'	18:30	MQ GAP	2 45'	18:30	MQ POWER	2 45'
18:30	FITNESS EXPRESS	S.F. 20'	18:30	FITNESS EXPRESS	S.F. 20'	18:30	FITNESS EXPRESS	S.F. 20'	18:30	FITNESS EXPRESS	S.F. 20'
19:15	MQ PREPILATES	2 45'	19:15	MQ ZUMBA	2 45'	19:15	MQ PREPILATES	2 45'	19:15	MQ ZUMBA	2 45'
19:30	FITNESS EXPRESS	S.F. 20'	19:30	FITNESS EXPRESS	S.F. 20'	19:30	FITNESS EXPRESS	S.F. 20'	19:30	FITNESS EXPRESS	S.F. 20'
20:00	MQ POWER	2 45'	20:00	MQ ESTIRAMENTOS	3 45'	20:00	MQ POWER	2 45'	20:00	MQ ESTIRAMENTOS	3 45'
20:30	FITNESS EXPRESS	S.F. 20'	20:30	FITNESS EXPRESS	S.F. 20'	20:30	FITNESS EXPRESS	S.F. 20'	20:30	FITNESS EXPRESS	S.F. 20'
20:45	MQ ZUMBA	2 45'	20:30	MQ BODYCROSS	2 45'	20:45	MQ ZUMBA	2 45'	20:30	MQ BODYCROSS	2 45'
21:00	MQ RUNNING	60'	21:15	MQ BIKE	4 45'	21:00	MQ RUNNING	60'	21:15	MQ BIKE	4 45'
21:30	FITNESS EXPRESS	S.F. 20'	21:30	FITNESS EXPRESS	S.F. 20'	21:30	FITNESS EXPRESS	S.F. 20'	21:30	FITNESS EXPRESS	S.F. 20'

Todos os días nas en punto.

## máis que auga

www.maisqueauga.com



### Horario Monitor/a da Sala de Fitness

luns a venres: 08:00 a 14:00 // 17:30 a 23:00

sábados: 10:00 a 13:00

domingos: 10:00 a 13:00

● Actividades especiais de balde

● Actividades de pagamento

● Actividades dentro do abono