

CUADRANTE DE ACTIVIDADES DIRIXIDAS **máis que auga** COIA AGOSTO 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	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'	11:45	MQ ZUMBA KIDS	2 45'			
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'			
			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

* a partires do 17 de agosto

● Actividades especiais de balde

● Actividades de pagamento

● Actividades dentro do abono