





CUADRANTE DE ACTIVIDADES DIRIXIDAS **máis que auga** OUTUBRO 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.	horario	actividade	sala min.			
09:00	MQ PRE-PILATES	5 45'	09:00	FITNESS EXPRESS	SF 20'	09:00	FITNESS EXPRESS	SF 20'	08:45	MQ PREPILATES	5 45'	09:00	FITNESS EXPRESS	SF 20'	11:00	PILATES 1	2 45'			
09:00	FITNESS EXPRESS	SF 20'	09:15	MQ MANT. SENIOR	5 45'	09:15	MQ PREPILATES	5 45'	09:00	FITNESS EXPRESS	SF 20'	09:30	MQ MANT. SENIOR	5 45'	11:00	FITNESS EXPRESS	SF 20'			
09:30	IOGA	2 60'	09:45	WODFIT	BOX 60'	09:30	IOGA	3 60'	09:15	HIPOPRESIVOS TURNOS	2 45'	09:30	IOGA	2 60'	11:45	LES MILLS BODYPUMP	5 60'			
09:30	MQ RUNNING	60'	10:00	PILATES 2	2 45'	09:30	MQ RUNNING	60'	09:30	ZUMBA	5 45'	09:30	MQ RUNNING	60'	12:00	FITNESS EXPRESS	SF 20'			
09:45	MQ STEP	5 45'	10:00	BOOT CAMP FITNESS EXPRESS BOOT CAMP	SF 20'	10:00	MQ STEP	5 45'	10:00	MQ BIKE	4 45'	10:00	XOGOS EXPRESS	SF 20'	12:45	MQ BIKE	4 45'			
10:00	WODFIT	BOX 60'				10:00	HIPOPRESIVOS	2 45'	10:00	PILATES 2	2 45'	10:00	WODFIT	BOX 60'	13:00	FITNESS EXPRESS	SF 20'			
10:00	CORE EXPRESS	SF 20'	10:00	ZUMBA	5 45'	10:00	CORE EXPRESS	SF 20'	10:00	BOOT CAMP FITNESS EXPRESS BOOT CAMP	SF 20'	10:15	LES MILLS BODYPUMP	5 60'	<div style="text-align: center;"> <h2>domingo</h2> <p>horario actividade sala min.</p> </div>					
10:30	HIPOPRESIVOS	2 45'	10:15	FITMOM	3 45'	10:00	MQ BIKE	4 45'				11:00	FITNESS EXPRESS	SF 20'				11:00	FITNESS EXPRESS	SF 20'
10:30	LES MILLS BODYPUMP	5 60'	10:45	MQ BIKE	4 45'	10:45	MQ GAP	5 45'	10:15	MQ GAP	5 45'	11:15	ZUMBA	5 45'						
11:00	FITNESS EXPRESS	SF 20'	10:45	PILATES 1	2 45'	10:45	PILATES TURNOS	2 45'	10:45	PILATES 1	2 45'	12:00	FITNESS EXPRESS	SF 20'						
11:30	MQ BALANCE	5 45'	10:45	LES MILLS BODYPUMP	5 60'	11:00	BOXEO EXPRESS	SF 20'	10:45	WODFIT	BOX 60'	<div style="text-align: center;"> <h2>domingo</h2> <p>horario actividade sala min.</p> </div>								
12:00	FITNESS EXPRESS	SF 20'	11:00	FITNESS EXPRESS	SF 20'	11:30	MQ ESTIRAMIENTOS	5 30'	11:00	FITNESS EXPRESS	SF 20'							18:00	PILATES 1	2 45'
17:30	MQ PREPILATES	5 45'	12:00	ESTIRAMIENTOS EXPRESS	SF 20'	12:00	FITNESS EXPRESS	SF 20'	11:00	LES MILLS BODYCOMBAT	5 60'							18:00	FITNESS EXPRESS	SF 20'
			12:00	ESTIRAMIENTOS EXPRESS	SF 20'	12:00	FITNESS EXPRESS	SF 20'	11:00	FITNESS EXPRESS	SF 20'							18:45	LES MILLS BODYPUMP	5 60'
18:00	XOGOS EXPRESS	SF 20'	17:45	ZUMBA	5 45'	17:30	MQ PREPILATES	5 45'	12:00	FITNESS EXPRESS	SF 20'							19:00	FITNESS EXPRESS	SF 20'
18:15	MQ GAP	5 45'	18:00	FITNESS EXPRESS	SF 20'	17:30	MQ ZUMBA KIDS	3 45'	18:00	FITNESS EXPRESS	SF 20'							19:45	LES MILLS BODYCOMBAT	5 60'
18:15	MQ ZUMBA KIDS	3 45'	18:00	MQA XOGOTECA	3 120'	18:00	FITNESS EXPRESS	SF 20'	18:00	MQ GAP	5 45'				19:45	WODFIT	BOX 60'			
19:00	MQ STEP	5 45'	18:15	TAEKWONDO INF. 4-7	2 45'	18:15	PILATES TURNOS	2 45'	18:00	MQA XOGOTECA	3 120'				20:00	FITNESS EXPRESS	SF 20'			
19:00	BOOT CAMP FITNESS EXPRESS BOOT CAMP	SF 20'	18:30	MQ GAP	5 45'	18:15	MQ FITBALL-DRUMS	5 45'	18:15	TAEKWONDO INF. 4-7	2 45'				20:30	MQ RUNNING	60'			
			18:30	WODFIT KIDS 4-8	BOX 45'	19:00	LES MILLS BODYPUMP	5 60'	18:30	WODFIT KIDS 4-8	BOX 45'				21:00	FITNESS EXPRESS	SF 20'			
19:00	PILATES 1	2 45'	19:00	CORE EXPRESS	SF 20'	19:00	WODFIT	BOX 60'	18:45	ZUMBA	5 45'	<p>AS CLASES DE INDOOR WALKING SON CADA HORA. DE LUNS A VENRES DENDE AS 7:15 E A FIN DE SEMANA DENDE ÁS 9:15.</p> <p>AS CLASES DE BIKE VIRTUAL SON CADA HORA. DE LUNS A VENRES DENDE AS 7:15 E A FIN DE SEMANA DENDE ÁS 9:15. EXCEPTUANDO OS HORARIOS DE MQ BIKE CON TÉCNICO PRESENCIAL.</p> <p>PARA PARTICIPAR NA ACTIVIDADE DE RUNNING E PRECISO CONTRATAR SEGURO DE ACCIDENTES (CONSULTA EN RECEPCIÓN). ESTA ACTIVIDADE DURANTE O MES DE SETEMBRO REALIZARASE NUN LUGAR COMÚN PARA OS 3 CENTROS. (A DETERMINAR POLO TÉCNICO)</p> <p>AS ACTIVIDADES DE BODYPUMP E BODYCOMBAT, SON ACTIVIDADES DENTRO DO ABONO.</p>								
19:00	WODFIT	BOX 60'	19:00	TAEKWONDO INF. 8-17	2 45'	19:00	PILATES 1	2 45'	19:00	TAEKWONDO INF. 8-17	2 45'									
19:00	FITMOM POST-PARTO	3 45'	19:15	MQ STEP	5 45'	19:00	BOOT CAMP FITNESS EXPRESS BOOT CAMP	SF 20'	19:00	CORE EXPRESS	SF 20'									
19:45	PILATES 2	2 45'	19:15	WODFIT JUNIOR 9-14	BOX 45'				19:15	WODFIT JUNIOR 9-14	BOX 45'									
19:45	MQ LATINO	3 45'	19:45	HIPOPRESIVOS	2 45'	19:30	IOGA	3 60'	19:30	LES MILLS BODYPUMP	5 60'									
19:45	LES MILLS BODYPUMP	5 60'	20:00	ESTIRAMIENTOS EXPRESS	SF 20'	19:45	PILATES 2	2 45'	19:45	HIPOPRESIVOS TURNOS	2 45'									
20:00	FITNESS EXPRESS	SF 20'	20:00	WODFIT	BOX 60'	20:00	FITNESS EXPRESS	SF 20'	20:00	WODFIT	BOX 60'									
20:00	WODFIT	BOX 60'	20:00	KICK BOXING	3 60'	20:00	LES MILLS BODYCOMBAT	5 60'	20:00	BOXEO EXPRESS	SF 20'									
20:30	HIPOPRESIVOS	2 45'	20:00	MQ BIKE	4 45'	20:30	HIPOPRESIVOS	2 45'	20:00	KICK BOXING	3 60'									
20:45	ZUMBA	5 45'	20:00	LES MILLS BODYPUMP	5 60'	20:30	MQ LATINO	3 45'	20:30	MQ STEP	5 45'									
21:00	FITNESS EXPRESS	SF 20'	20:30	PILATES 1	2 45'	21:00	FITNESS EXPRESS	SF 20'	20:30	PILATES 1	2 45'									
21:00	RUNNING	60'	21:00	LES MILLS BODYCOMBAT	5 60'	21:00	WODFIT	BOX 60'	21:15	MQ BIKE	4 45'									
21:00	WODFIT	BOX 60'	21:00	WODFIT	BOX 60'	21:00	ZUMBA	5 45'	21:00	WODFIT	BOX 60'									
21:00	MQ BIKE	4 45'	21:00	FITNESS EXPRESS	SF 20'	21:00	MQ RUNNING	60'	21:00	FITNESS EXPRESS	SF 20'									
22:00	ESTIRAMIENTOS EXPRESS	SF 20'	21:15	PILATES 2	2 45'	21:15	MQ BIKE	4 45'	21:15	PILATES 2	2 45'									
			22:00	FITNESS EXPRESS	SF 20'	22:00	ESTIRAMIENTOS EXPRESS	SF 20'	22:00	FITNESS EXPRESS	SF 20'									

-  Se queres a clase de Bike Virtual en inglés, pídello ó teu monitor
-  Actividades especiais de balde
-  Actividades de pagamento
-  Actividades dentro do abono

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

máis que auga