

CUADRANTE DE ACTIVIDADES DIRIXIDAS **mais que auga** NAVIA XANEIRO 2019

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 MOVILIDADE	2	45'	horario	actividade	sala	min.
09:30	ESTIRAMENTOS EXPRESS	SF	20'	09:15	MQ PRE-PILATES	2	45'	09:30	PAVIGYM EXPRESS	SF	20'	09:15	MQ PRE-PILATES	2	45'	09:30	ESTIRAMENTOS EXPRESS	SF	20'	10:30	PILATES 1	3	45'
10:00	HIOPRESIVOS 1	6	45'	09:15	PILATES REFORMER	6	45'	10:00	MQ STEP	2	45'	09:30	SYNERGY EXPRESS	SF	20'	10:00	MQ STEP	2	45'	11:15	LES MILLS BODYPUMP	2	60'
10:00	MQ BIKE	4	45'	09:30	SYNERGY EXPRESS	SF	20'	10:00	HIOPRESIVOS 1	6	45'	10:00	PILATES REFORMER	6	45'	10:00	HIOPRESIVOS 1	6	45'	11:30	FITNESS EXPRESS	SF	20'
10:00	ZUMBA	2	45'	10:00	PILATES TURNOS 2	1	45'	10:00	MQ BIKE	3	45'	10:00	MQ STEP	2	45'	10:30	SYNERGY EXPRESS	SF	20'	12:15	MQ BIKE	4	45'
10:30	PAVIGYM EXPRESS	SF	20'	10:00	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'
10:45	LES MILLS BODYPUMP	2	60'	10:00	WODFIT	5	60'	10:45	MQ XTREM	2	45'	10:30	ESTIRAMENTOS EXPRESS	SF	20'	10:45	FITMOM POST-PARTO	6	45'				
11:30	CORE EXPRESS	SF	20'	10:30	PAVIGYM EXPRESS	SF	20'	10:45	PILATES 1	1	45'	10:45	HIOPRESIVOS 2 TURNOS	6	45'	11:30	PILATES REFORMER	6	60'	18:30	SYNERGY EXPRESS	SF	20'
11:30	TAI-CHI	1	60'	10:45	HIOPRESIVOS 2 TURNOS PILATES 1	6	45'	10:45	FITMOM POST-PARTO	6	45'	10:45	PILATES 1	1	45'	11:30	XOGOS EXPRESS	SF	20'	19:30	PAVIGYM EXPRESS	SF	20'
11:30	FITMOM TURNOS	6	45'	10:45	MQ GAP	2	45'	11:30	ZUMBA	2	45'	10:45	LES MILLS BODYPUMP	2	60'	11:30	ZUMBA	2	45'				
12:30	CONTROL PESO +	SF	60'	11:30	ESTIRAMENTOS EXPRESS FITMOM POST-PARTO COLUMNA +	SF	20'	11:30	SYNERGY EXPRESS	SF	20'	11:30	CORE EXPRESS	SF	20'	12:30	ESTIRAMENTOS EXPRESS	SF	20'				
12:30	ESTIRAMENTOS EXPRESS	SF	20'	11:30	LES MILLS BODYCOMBAT	2	60'	11:30	WODFIT	5	60'	11:30	FITMOM	6	45'	17:15	WODFIT KIDS	5	45'				
17:15	MQ PRE-PILATES	2	45'	12:30	CORE EXPRESS	SF	20'	12:30	CONTROL PESO +	2	60'	11:30	COLUMNA +	SF	60'	18:15	FITMOM POST-PARTO	6	45'	11:30	SYNERGY EXPRESS	SF	20'
17:30	ESTIRAMENTOS EXPRESS	SF	20'	12:30	MQ GAP	2	45'	12:30	ESTIRAMENTOS EXPRESS	SF	20'	12:30	PAVIGYM EXPRESS	SF	20'	18:30	SYNERGY EXPRESS	SF	20'	12:30	PAVIGYM EXPRESS	SF	20'
18:00	MQ ZUMBA XOVEN	1	45'	17:15	y'u kidpilates™	1	45'	17:15	MQ PRE-PILATES	2	45'	17:15	y'u kidpilates™	1	45'	18:45	MQ STEP	2	45'				
18:00	MQ STEP	2	45'	17:30	ESTIRAMENTOS EXPRESS	SF	20'	17:30	ESTIRAMENTOS EXPRESS	SF	20'	17:30	ESTIRAMENTOS EXPRESS	SF	20'	19:00	HIOPRESIVOS 2	6	45'				
18:00	TAEKWONDO KIDS	5	45'	18:00	MQ GAP	2	45'	18:00	MQ ZUMBA XOVEN	1	45'	17:45	LES MILLS BODYPUMP	2	60'	19:30	MQ GAP	2	45'				
18:30	CORE EXPRESS	SF	20'	18:00	HIOPRESIVOS 1	6	45'	18:00	MQ GAP	2	45'	18:00	MQ ZUMBA KIDS	1	45'	19:30	XOGOS EXPRESS	SF	20'				
18:45	IOGA TURNOS	6	60'	18:00	MQ ZUMBA KIDS	1	45'	18:00	TAEKWONDO KIDS	5	45'	18:00	CONTROL PESO +	SF	60'	20:00	WODFIT	5	60'				
18:45	LES MILLS BODYPUMP	2	60'	18:00	CONTROL PESO +	SF	60'	18:30	SYNERGY EXPRESS	SF	20'	18:30	SYNERGY EXPRESS	SF	20'	20:15	ZUMBA	2	45'				
18:45	TAEKWONDO XOVEN	5	45'	18:30	SYNERGY EXPRESS	SF	20'	18:45	IOGA TURNOS	6	60'	18:45	HIOPRESIVOS 1	6	45'	20:30	MQ RUNNING	EXT	90'				
19:30	PAVIGYM EXPRESS	SF	20'	18:30	COLUMNA +	SF	60'	18:45	ZUMBA	2	45'	18:45	PILATES 2 TURNOS	1	45'	20:30	CORE EXPRESS	SF	20'				
19:30	PILATES 1	1	45'	18:45	LES MILLS BODYCOMBAT	2	60'	18:45	TAEKWONDO XOVEN	5	45'	18:45	MQ AEROBIC	2	45'	21:30	ESTIRAMENTOS EXPRESS	SF	20'				
19:45	ZUMBA	2	45'	18:45	FITMOM TURNOS PILATES TURNOS 2	6	45'	18:45	WODFIT XOVEN (+10)	SF	45'	19:30	MQ BIKE	3	45'								
19:45	IOGA	6	60'	19:00	MQ OPEN WODFIT	5	45'	19:30	LES MILLS BODYPUMP	2	60'	19:30	CORE EXPRESS	SF	20'								
20:30	MQ CORE	2	30'	19:30	HIOPRESIVOS 2 TURNOS	6	45'	19:30	XOGOS EXPRESS	SF	20'	19:30	COLUMNA +	SF	60'								
20:15	PILATES 1	1	45'	19:30	CORE EXPRESS	SF	20'	20:15	PILATES 1	1	45'	19:30	HIOPRESIVOS 2 TURNOS	6	45'								
20:30	SYNERGY EXPRESS	SF	20'	19:30	PILATES 1	1	45'	20:15	PILATES REFORMER	6	45'	19:30	PILATES 1	1	45'								
21:00	MQ BIKE	3	45'	19:45	MQ STEP	2	45'	20:30	MQ STEP	2	45'	20:00	ZUMBA	2	60'								
21:00	HIOPRESIVOS 1	1	45'	20:00	WODFIT TURNOS	5	60'	20:30	PAVIGYM EXPRESS	SF	20'	20:15	HIOPRESIVOS 2	6	45'								
21:00	PILATES REFORMER	6	45'	20:15	HIOPRESIVOS 2 PILATES 2	6	45'	21:00	MQ BIKE	3	45'	20:15	PILATES 2	1	45'								
21:00	WODFIT	5	60'	20:30	PAVIGYM EXPRESS	SF	20'	21:00	MQ RUNNING	EXT	60'	20:15	LES MILLS BODYCOMBAT	2	60'								
21:00	MQ LATINO	2	90'	20:30	LES MILLS BODYPUMP	2	60'	21:00	HIOPRESIVOS 1	6	45'	20:30	ESTIRAMENTOS EXPRESS	SF	20'								
21:30	PAVIGYM EXPRESS	SF	20'	21:00	MQ BIKE	3	45'	21:00	WODFIT	5	60'	21:00	PILATES 1	1	45'								
				21:00	PILATES 1 HIOPRESIVOS 1	1	45'	21:30	CORE EXPRESS	SF	20'	21:30	CORE EXPRESS	SF	20'								
				21:30	ZUMBA	2	45'																
				21:30	ESTIRAMENTOS 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 (exceptuando os horarios con técnico presencial) E INDOOR WALKING CADA HORA

mais que auga