CUADRANTE DE ACTIVIDADES DIRIXIDAS máis que auga COIA AGOSTO 2019

luns

horario	actividade	sala	min.
09:30	HIIT EXPRESS	S.F.	20'
10:00	LesMills BODYPUMP	2	60'
10:30	CORE EXPRESS	S.F.	20'
11:00	MQ ZUMBA	2	45'
11:30	CARDIO EXPRESS	S.F.	20'
11:45	MQ ESTIRAMENTOS	2	45'
12:30	HIIT EXPRESS	S.F.	20'
18:30	MQ GAP	2	45'
18:30	HIIT EXPRESS	S.F.	20'
19:15	MQ PREPILATES	2	45'
19:30	CARDIO EXPRESS	S.F.	20'
20:00	MQ ZUMBA	2	45'
20:30	CORE EXPRESS	S.F.	20'
20:45	LesMills BODYCOMBAT	2	60'
21:30	HIIT EXPRESS	S.F.	20'

martes

horario	actividade	sala	min.
09:30	CARDIO EXPRESS	S.F.	20'
10:00	MQ BODYCROSS	2	45'
10:00	PREPILATES	3	45'
10:30	CORE EXPRESS	S.F.	20'
10:45	LesMills BODYCOMBAT	2	60'
11:00	MQ BIKE	4	45'
11:30	HIIT EXPRESS	S.F.	20'
11:45	WODFIT KIDS	3	45'
11:45	MQ GAP	2	45'
12:30	CARDIO EXPRESS	S.F.	20'
18:30	HIIT EXPRESS	S.F.	20'
18:45	LesMills BODYPUMP	2	60'
19:30	PREPILATES EXPRESS	S.F.	20'
19:45	MQ ZUMBA	2	45'
20:30	CORE EXPRESS	S.F.	20'
20:45	MQ BODYCROSS	2	45'
21:15	MQ BIKE	4	45'
21:30	ESTIRAMENTOS EXPRESS	S.F.	20'

mércores

horario	actividade	sala	min.
09:30	CARDIO EXPRESS	S.F.	20'
10:00	LesMills BODYPUMP	2	60'
10:30	XOGOS EXPRESS	S.F.	20'
11:00	MQ ZUMBA	2	45'
11:30	CORE EXPRESS	S.F.	20'
11:45	MQ ESTIRAMENTOS	2	45'
12:30	HIIT EXPRESS	S.F.	20'
18:30	MQ GAP	2	45'
18:30	HIIT EXPRESS	S.F.	20'
19:15	MQ PREPILATES	2	45'
19:30	XOGOS EXPRESS	S.F.	20'
20:00	MQ ZUMBA	2	45'
20:30	CARDIO/CORE EXPRESS	S.F.	20'
20:45	LesMills BODYCOMBAT	2	60'
20:45	HIPOPRESIVE	3	45'
21:30	HIIT EXPRESS	S.F.	20'

xoves

horario	actividade	sala	min.
09:30	CARDIO EXPRESS	S.F.	20'
10:00	MQ BODYCROSS	2	45'
10:30	ESTIRAMENTOS EXPRESS	S.F.	20'
10:45	LesMills BODYCOMBAT	2	60'
11:00	MQ BIKE	4	45'
11:30	CORE EXPRESS	S.F.	20'
11:45	WODFIT KIDS	3	45'
11:45	MQ GAP	2	45'
12:30	ESTIRAMENTOS EXPRESS	S.F.	20'
18:30	CARDIO EXPRESS	S.F.	20'
18:45	LesMills BODYPUMP	2	60'
19:30	CORE EXPRESS	S.F.	20'
19:45	MQ ZUMBA	2	45'
20:30	HIIT EXPRESS	S.F.	20'
20:45	MQ BODYCROSS	2	45'
21:15	MQ BIKE	4	45'
21:30	ESTIRAMENTOS EXPRESS	S.F.	20'

venres

horario	actividade	sala	min.
09:30	HIIT EXPRESS	S.F.	20'
09:30	MQ STEP	2	45'
10:15	MQ MANTEMENTO	2	45'
10:30	CORE EXPRESS	S.F.	20'
11:00	MQ ESTIRAMENTOS	2	45'
11:30	CARDIO EXPRESS	S.F.	20'
11:45	ZUMBA KIDS	2	45'
12:30	ESTIRAMENTOS EXPRESS	S.F.	20'
10:30	CORE EXPRESS	S.F.	20'
11:30	HIIT EXPRESS	S.F.	20'
12:30	CARDIO EXPRESS	S.F.	20'

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

* Nota: a partires do 19 de agosto o horario de comenzo do tecnico de sala será as 16:00

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