

CUADRANTE DE ACTIVIDADES DIRIXIDAS **máis que auga** COIA OUTUBRO 2020

luns			martes			mércores			xoves			venres			sabado		domingo			
horario	actividade	sala min.	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	ZUMBA	2 45'	09:15	PILATES	3 45'	08:30	PILATES	3 45'	09:15	PILATES	2 45'	09:30	LES MILLS BODYCOMBAT	2 60'	10:30	HIIT EXPRESS	S.F. 20'			
09:30	HIIT EXPRESS	S.F. 20'	09:30	CARDIO EXPRESS	S.F. 20'	09:15		3 45'	09:30	CARDIO EXPRESS	S.F. 20'	09:45	MQ BODYCROSS	3 45'	11:00	PILATES	3 45'			
09:30	LES MILLS BODYCOMBAT	3 60'	09:30	MQ BIKE	5 45'	09:15	MQ STEP	2 45'	10:00	MQ BIKE	5 45'	10:30	MQ STEP	2 45'	11:30	CARDIO EXPRESS	S.F. 20'			
10:00	MQ GAP	2 45'	09:45	MQ BODYCROSS	2 45'	09:30	HIIT EXPRESS	S.F. 20'	10:00	PILATES	2 45'	10:30	CARDIO EXPRESS	S.F. 20'	12:00	MQ BIKE	5 45'			
10:30	CORE EXPRESS	S.F. 20'	10:00	PILATES	3 45'	10:00	MQ MANTEMENTO	2 45'	10:00		3 45'	10:45	MQ BIKE	5 45'	12:30	CORE EXPRESS	S.F. 20'			
10:30	MQ BIKE	5 45'	10:00	MQ MARCHA NORDICA	60'	10:00	LES MILLS BODYCOMBAT	3 60'	10:30	CORE EXPRESS	S.F. 20'	11:15	MQ MANTEMENTO	2 45'						
10:45		3 45'	10:30	ESTIRAMENTOS EXPRESS	S.F. 20'	10:30	CORE EXPRESS	S.F. 20'	10:45	MQ BODYCROSS	2 45'	11:30	IOGA	3 60'						
10:45	LES MILLS BODYPUMP	2 60'	10:30	MQ MOBILIDADE	2 45'	10:45	ZUMBA	2 45'	11:00	FITMOM POSTPARTO	3 45'	11:30	CORE EXPRESS	S.F. 20'						
11:30	CORE EXPRESS	S.F. 20'	10:45	MQ BIKE	5 45'	11:00	MQ BIKE	5 45'	11:15	MQ BIKE	5 45'	12:00	MQ ESTIRAMENTOS	2 45'						
11:45	MQ ESTIRAMENTOS	2 45'	11:00		3 45'	11:30	LES MILLS BODYPUMP	2 60'	11:30	ZUMBA	2 45'	12:30	ESTIRAMENTOS EXPRESS	S.F. 20'						
12:30		3 45'	11:30	HIIT EXPRESS	S.F. 20'	11:30	MQ ESTIRAMENTOS	3 45'	11:30	ESTIRAMENTOS EXPRESS	S.F. 20'									
12:30	HIIT EXPRESS	S.F. 20'	11:45	MQ AEROTONO	2 60'	11:30	CARDIO EXPRESS	S.F. 20'	11:45	FITMOM EMBARAZADAS	3 45'									
			11:45	MQ ESTIRAMENTOS	3 45'	12:30	MQ ESTIRAMENTOS	2 45'	12:15	MQ GAP	2 45'									
			12:30	ZUMBA	2 45'	12:30	CORE EXPRESS	S.F. 20'	12:30	HIIT EXPRESS	S.F. 20'									
			12:30	CORE EXPRESS	S.F. 20'															
17:00	MQ MOBILIDADE	3 45'	17:00	JUNIOR	4 45'	16:15	WODFIT JUNIOR	2 45'	16:00	JUNIOR	2 45'	16:30	ZUMBA KIDS	2 45'	10:30	CARDIO EXPRESS	20'			
17:15	ZUMBA	2 45'	17:00	TAEKWONDO INFANTIL	3 45'	17:00	ZUMBA JUNIOR	4 45'	16:15	IOGA KIDS	3 45'	16:30	ZUMBA JUNIOR	2 45'	11:30	CORE EXPRESS	S.F. 20'			
17:30	HIIT EXPRESS	S.F. 20'	17:00	ZUMBA	2 45'	17:00		2 45'	17:00	IOGA	3 60'	17:15	WODFIT KIDS	2 45'						
18:00	PILATES	3 45'	17:30	HIIT EXPRESS	S.F. 20'	17:00	MQ MOBILIDADE	3 45'	16:45	LES MILLS BODYPUMP	2 60'	17:30		3 45'						
18:00	MQ GAP	2 45'	17:45	LES MILLS BODYPUMP	2 60'	17:30	CARDIO EXPRESS	S.F. 20'	17:30	HIIT EXPRESS	S.F. 20'	17:30	HIIT EXPRESS	S.F. 20'						
18:30	CARDIO EXPRESS	S.F. 20'	18:00	PILATES	3 45'	17:45	MQ STEP	2 45'	17:45	MQ STEP	2 45'	18:00	LES MILLS BODYPUMP	2 60'						
18:45	PILATES	3 45'	18:30	CORE EXPRESS	S.F. 20'	18:00	PILATES	3 45'	18:00	PILATES	3 45'	18:15	FITMOM EMBARAZADAS	3 45'						
18:45	MQ ESTIRAMENTOS	2 45'	18:45	MQ ESTIRAMENTOS	2 45'	18:30	LES MILLS BODYCOMBAT	2 60'	18:30	CORE EXPRESS	S.F. 20'	18:30	CARDIO EXPRESS	S.F. 20'						
19:30	CORE EXPRESS	S.F. 20'	19:00		3 45'	18:30	CORE EXPRESS	S.F. 20'	18:45	LES MILLS BODYCOMBAT	2 60'	19:00	MQ ESTIRAMENTOS	2 45'						
19:30	MQ BIKE	5 45'	19:00	MQ BIKE	5 45'	18:45	MQ MARCHA NORDICA	60'	18:45		3 45'	19:00		3 45'						
19:30	ZUMBA	2 45'	19:30	CORE EXPRESS	S.F. 20'	18:45	PILATES	3 45'	19:00	MQ BIKE	5 45'	19:30	CORE EXPRESS	S.F. 20'						
19:45	PILATES	3 45'	19:30	ZUMBA	2 45'	19:30	ESTIRAMENTOS EXPRESS	S.F. 20'	19:30	HIIT EXPRESS	S.F. 20'	19:45	ZUMBA	2 45'						
20:15	LES MILLS BODYPUMP	2 60'	19:45	PILATES	3 45'	19:30	MQ BIKE	5 45'	19:45	PILATES	3 45'	19:45	FITMOM POSTPARTO	3 45'						
20:30	PILATES	3 45'	20:00	MQ BIKE	5 45'	19:30	ZUMBA	2 45'	19:45	ZUMBA	2 45'	20:30	MQ BODYCROSS	2 45'						
20:30	MQ BIKE	5 45'	20:30	PILATES	3 45'	19:45	PILATES	3 45'	20:00	MQ BIKE	5 45'									
20:30	XOGOS EXPRESS	S.F. 20'	20:30	CARDIO EXPRESS	S.F. 20'	20:30	PILATES	3 45'	20:30	PILATES	3 45'									
21:15	MQ RUNNING	60'	20:45	MQ BODYCROSS	2 45'	20:30	CORE EXPRESS	S.F. 20'	20:30	CARDIO EXPRESS	S.F. 20'									
21:15	IOGA	3 60'	21:15		3 45'	20:30	MQ GAP	2 45'	20:45	MQ BODYCROSS	2 45'									
21:30	HIIT EXPRESS	S.F. 20'	21:30	ESTIRAMENTOS EXPRESS	S.F. 20'	20:30	MQ BIKE	5 45'	21:15	PILATES	3 45'									
						21:15	MQ RUNNING	60'	21:30	ESTIRAMENTOS EXPRESS	S.F. 20'									
						21:15	IOGA	3 60'												
						21:15	LES MILLS BODYCOMBAT	2 60'												
						21:30	HIIT EXPRESS	S.F. 20'												

máis que auga

www.maisqueauga.com

Clases MQ BIKE VIRTUAL e INDOORWALKING VIRTUAL:
DENDE AS 7:00 TEMOS CLASES VIRTUAIS CADA HORA
EXCEPTUANDO AS CLASES DE MQ BIKE CON TECNICO PRESENCIAL

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



Horario Técnico/a da Sala de Fitness

luns a venres: 08:00 a 14:00 // 16:00 a 23:00

sábados: 10:00 a 13:00

domingos: 10:00 a 13:00