




















LUNS			MARTES			MÉRCORES			XOVES			VENRES			SÁBADO		
hora	actividade	sala min.	hora	actividade	sala min.	hora	actividade	sala min.	hora	actividade	sala min.	hora	actividade	sala min.	hora	actividade	sala min.
09:15	SENIORS EN FORMA	EXT 45'	09:15	MQ MOBILIDADE	2 45'	09:15	SENIORS EN FORMA	EXT 45'	09:00	IOGA	1 60'	09:15	MQ MOBILIDADE	2 45'	10:30	PILATES 1	1 45'
09:30	ESTIRAMENTOS EXPRESS	SF 20'	09:15	PILATES REFORMER	6 45'	09:30	GAP EXPRESS	SF 20'	09:15	MQ MOBILIDADE	2 45'	09:30	CORE EXPRESS	SF 20'	11:15	LES MILLS BODYPUMP	2 60'
10:00	HIPOPRESIVOS 	6 45'	09:30	HIIT EXPRESS	SF 20'	10:00		2 45'	09:30	HIIT EXPRESS	SF 20'	10:00	MQ STEP	2 45'	11:15	PILATES REFORMER	6 45'
10:00	MQ BIKE	3 45'	10:00	PILATES TURNOS 2	1 45'	10:00	MQ BIKE	3 45'	10:00	PILATES REFORMER	6 45'	10:00	HIPOPRESIVOS 	6 45'	11:30	CORE EXPRESS	SF 20'
10:00		2 20'	10:00	WODFIT	5 60'	10:30	CORE EXPRESS	SF 20'	10:00	MQ STEP	2 45'	10:30	HIIT EXPRESS	SF 20'	12:15	MQ BIKE	3 45'
10:30	HIIT EXPRESS	SF 60'	10:00	MQ GAP	2 45'	10:45	LES MILLS BODYPUMP	2 60'	10:00	WODFIT	5 60'	10:45	MQ GAP	2 45'	12:30	ESTIRAMENTOS EXPRESS	SF 20'
10:45	LES MILLS BODYPUMP	2 60'	10:30	GAP EXPRESS	SF 20'	10:45	PILATES 1	1 45'	10:30	ESTIRAMENTOS EXPRESS	SF 20'	10:45	HIPOPRESIVOS 	6 45'	11:30	ESTIRAMENTOS EXPRESS	6 45'
11:30	CORE EXPRESS	SF 20'	10:45	HIPOPRESIVOS 	6 45'	11:30	FITMOM POST-PARTO	1 45'	10:45	HIPOPRESIVOS 	6 45'	11:30	PILATES REFORMER	SF 20'	18:30	SYNERGY EXPRESS	SF 20'
11:30	TAI-CHI	1 60'	10:45	PILATES 1	1 45'	11:30	HIIT EXPRESS	SF 20'	10:45	PILATES 1	1 45'	11:30		6 45'	19:30	CORE EXPRESS	SF 20'
11:30	FITMOM	6 45'	10:45		2 45'	11:30	WODFIT	5 60'	10:45	LES MILLS BODYPUMP	2 60'	12:30	GAP EXPRESS	2 45'			
12:30	ESTIRAMENTOS EXPRESS	SF 20'	11:30	COLUMNA +	1 60'	11:30	PILATES REFORMER	6 45'	11:30	COLUMNA +	SF 60'	17:15	MQ WODFIT KIDS	5 45'			
17:30	CORE EXPRESS	SF 20'	11:30	ESTIRAMENTOS EXPRESS	SF 20'	12:30	ESTIRAMENTOS EXPRESS	SF 20'	11:30	GAP EXPRESS	SF 20'	18:15	HIIT EXPRESS	SF 20'			
18:00	MQ ZUMBA JUNIOR	1 45'	11:30	LES MILLS BODYCOMBAT	2 60'	17:15	MQ WODFIT KIDS	5 45'	12:30	CORE EXPRESS	SF 20'	18:45	MQ STEP	2 45'			
18:00	TAEKWONDO KIDS	5 45'	12:30	CORE EXPRESS	SF 20'	17:30	ESTIRAMENTOS EXPRESS	SF 20'	17:30	ESTIRAMENTOS EXPRESS	SF 20'	19:00	HIPOPRESIVOS 	6 45'			
18:30	HIT EXPRESS	SF 20'	17:15	y'u kidpilates™	1 45'	18:00	MQ GAP	2 45'	17:45	LES MILLS BODYPUMP	2 60'	19:30	MQ GAP	2 45'			
18:45	IOGA TURNOS	6 60'	17:30	HIIT EXPRESS	SF 20'	18:00	TAEKWONDO KIDS	5 45'	18:00	FITMOM	1 45'	19:30	GAP EXPRESS	SF 20'			
18:45	LES MILLS BODYPUMP	2 60'	17:45	HIPOPRESIVOS	6 45'	18:00	MQ ZUMBA JUNIOR	1 45'	18:00	MQ ZUMBA KIDS	6 45'	19:30	WODFIT	5 60'			
18:45	TAEKWONDO XOVEN	5 45'	18:00	MQ GAP 	2 45'	18:30	HIIT EXPRESS	SF 20'	18:30	IOGA	6 60'	20:15		2 45'			
19:30	GAP EXPRESS	SF 20'	18:00	MQ ZUMBA KIDS	1 45'	18:45		2 45'	18:45	HIPOPRESIVOS 	6 45'	20:30	MQ RUNNING	EXT 90'			
19:30	PILATES 1	1 45'	18:30	COLUMNA +	6 60'	18:45	MQ WODFIT JUNIOR	SF 45'	18:45	PILATES TURNOS 2	1 45'	20:30	CORE EXPRESS	SF 20'			
19:45		2 45'	18:30	CORE EXPRESS	SF 20'	18:45	TAEKWONDO XOVEN	5 45'	18:45	MQ CORE	2 45'	21:30	ESTIRAMENTOS EXPRESS	2 45'			
19:45	IOGA	6 60'	18:45	LES MILLS BODYCOMBAT	2 60'	19:30	PILATES 1	1 45'	19:30	COLUMNA +	SF 60'						
20:00	TAEKWONDO ADULTOS	5 60'	18:45	PILATES TURNOS 2	1 45'	19:30	GAP EXPRESS	SF 20'	19:30	MQ BIKE	3 45'						
20:15	PILATES 1	1 45'	19:30	FITMOM POST-PARTO	6 45'	19:30	LES MILLS BODYPUMP	2 60'	19:30	HIIT EXPRESS	SF 20'						
20:30	ESTIRAMENTOS EXPRESS	SF 20'	19:30	ESTIRAMENTOS EXPRESS	SF 20'	19:45	IOGA	6 60'	19:30	PILATES 1	1 45'						
21:00	MQ BIKE	3 45'	19:30	PILATES 1	1 45'	20:00	TAEKWONDO ADULTOS	5 60'	19:30		2 45'						
21:00	MQ RUNNING	EXT 60'	19:45	MQ BIKE	3 45'	20:15	PILATES 1	1 45'	20:00	WODFIT	5 60'						
21:00	PILATES REFORMER	6 45'	19:45	MQ AEROBIC	2 45'	20:30	MQ STEP	2 45'	20:15	PILATES 2	1 45'						
21:00	WODFIT	5 60'	20:00	WODFIT	5 60'	20:30	COMBAT EXPRESS	SF 20'	20:15	LES MILLS BODYCOMBAT	2 60'						
21:15	MQ LATINO	2 60'	20:15	HIPOPRESIVOS 	6 45'	21:00	WODFIT	5 60'	20:30	HIPOPRESIVOS 	6 45'						
21:30	CORE EXPRESS	SF 20'	20:15	PILATES 2	1 45'	21:00	PILATES REFORMER	6 45'	20:30	GAP EXPRESS	SF 20'						
			20:30	LES MILLS BODYPUMP	2 60'	21:00	MQ BIKE	3 45'	21:00	PILATES 1	1 45'						
			20:30	GAP EXPRESS	SF 20'	21:00	MQ RUNNING	EXT 60'	21:30	ESTIRAMENTOS EXPRESS	SF 20'						
			21:00	PILATES 1	1 45'	21:15	MQ LATINO	2 60'									
			21:30		2 45'	21:30	CORE EXPRES	SF 20'									
			21:30	ESTIRAMENTOS EXPRESS	SF 20'												






Horario Técnico/a Sala Fitness

luns a venres:
08:00 - 15:00 // 16:00 - 23:00

sábados:
10:00 - 14:00 // 17:00 - 20:30

domingos:
10:00 - 13:30

-  Actividades nenos/as
-  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