




















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	MQ STEP	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	 ZUMBA	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	 ZUMBA	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	 ZUMBA	6 45'	19:30	CORE EXPRESS	SF 20'
11:30	FITMOM	6 45'	10:45	MQ GAP	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	COLUMNNA +	1 60'	11:30	PILATES REFORMER	6 45'	11:30	COLUMNNA +	SF 60'	17:15	MQ WODFIT KIDS	5 45'			
17:15	MQ MOBILIDADE	2 45'	11:30	ESTIRAMENTOS EXPRESS	SF 20'	11:45	 ZUMBA	2 45'	11:30	GAP EXPRESS	SF 20'	17:15	MQ COMBAT JUNIOR	2 45'			
17:15	MQ WODFIT JUNIOR	5 45'	11:30	LES MILLS BODYCOMBAT	2 60'	12:30	ESTIRAMENTOS EXPRESS	SF 20'	12:30	CORE EXPRESS	SF 20'	18:15	HIIT EXPRESS	SF 20'			
17:30	CORE EXPRESS	SF 20'	12:30	CORE EXPRESS	SF 20'	17:15	MQ MOBILIDADE	2 45'	17:00	MQ PUMP JUNIOR	2 45'	18:30	MQ STEP	2 45'			
18:00	MQ ZUMBA JUNIOR	1 45'	17:15	y'u kidpilates™	1 45'	17:15	MQ WODFIT KIDS	5 45'	17:30	ESTIRAMENTOS EXPRESS	SF 20'	19:00	HIPOPRESIVOS 	6 45'			
18:00	MQ STEP	2 45'	17:15	MQ PUMP JUNIOR	2 45'	17:30	ESTIRAMENTOS EXPRESS	SF 20'	17:45	LES MILLS BODYPUMP	2 60'	19:00	MQ GAP	2 45'			
18:00	TAEKWONDO KIDS	5 45'	17:30	HIIT EXPRESS	SF 20'	18:00	MQ ZUMBA JUNIOR	1 45'	18:00	FITMOM	1 45'	19:30	GAP EXPRESS	SF 20'			
18:30	HIT EXPRESS	SF 20'	17:45	HIPOPRESIVOS 	6 45'	18:00	MQ GAP	2 45'	18:00	MQ ZUMBA KIDS	6 45'	19:30	WODFIT	5 60'			
18:45	IOGA TURNOS	6 60'	18:00	MQ GAP	2 45'	18:00	TAEKWONDO KIDS	5 45'	18:00	MQ ZUMBA KIDS	6 45'	20:15	 ZUMBA	2 45'			
18:45	LES MILLS BODYPUMP	2 60'	18:00	MQ ZUMBA KIDS	1 45'	18:30	HIIT EXPRESS	SF 20'	18:45	IOGA	6 60'	18:45	HIPOPRESIVOS 	6 45'	20:30	MQ RUNNING	EXT 90'
18:45	TAEKWONDO XOVEN	5 45'	18:30	COLUMNNA +	6 60'	18:45	IOGA	6 60'	18:45	MQ ZUMBA JUNIOR	SF 4 5'	18:45	PILATES TURNOS 2	1 45'	20:30	CORE EXPRESS	SF 20'
19:30	GAP EXPRESS	SF 20'	18:30	CORE EXPRESS	SF 20'	18:45	MQ WODFIT JUNIOR	SF 4 5'	18:45	MQ CORE	2 45'	18:45	MQ CORE	2 45'	21:30	ESTIRAMENTOS EXPRESS	2 45'
19:30	PILATES 1	1 45'	18:45	LES MILLS BODYCOMBAT	2 60'	18:45	TAEKWONDO XOVEN	5 45'	19:30	COLUMNNA +	SF 60'	19:30	COLUMNNA +	SF 60'			
19:45	 ZUMBA	2 45'	18:45	PILATES TURNOS 2	1 45'	19:30	PILATES 1	1 45'	19:30	MQ BIKE	3 45'	19:30	MQ BIKE	3 45'			
19:45	IOGA	6 60'	19:30	FITMOM POST-PARTO	6 45'	19:30	GAP EXPRESS	SF 20'	19:30	HIIT EXPRESS	SF 20'	19:30	HIIT EXPRESS	SF 20'			
20:00	TAEKWONDO ADULTOS	5 60'	19:30	ESTIRAMENTOS EXPRESS	SF 20'	19:30	LES MILLS BODYPUMP	2 60'	19:30	PILATES 1	1 45'	19:30	PILATES 1	1 45'			
20:15	PILATES 1	1 45'	19:30	PILATES 1	1 45'	19:45	IOGA	6 60'	20:00	WODFIT	5 60'	19:30	 ZUMBA	2 45'			
20:30	ESTIRAMENTOS EXPRESS	SF 20'	19:45	MQ BIKE	3 45'	20:00	TAEKWONDO ADULTOS	5 60'	20:00	WODFIT	5 60'	20:00	WODFIT	5 60'			
21:00	MQ BIKE	3 45'	19:45	MQ AEROBIC	2 45'	20:15	PILATES 1	1 45'	20:15	PILATES 2	1 45'	20:15	PILATES 2	1 45'			
21:00	MQ RUNNING	EXT 60'	20:00	WODFIT	5 60'	20:30	MQ STEP	2 45'	20:15	LES MILLS BODYCOMBAT	2 60'	20:15	LES MILLS BODYCOMBAT	2 60'			
21:00	PILATES REFORMER	6 45'	20:15	HIPOPRESIVOS 	6 45'	20:30	COMBAT EXPRESS	SF 20'	20:30	HIPOPRESIVOS 	6 45'	20:30	HIPOPRESIVOS 	6 45'			
21:00	WODFIT	5 60'	20:15	PILATES 2	1 45'	21:00	WODFIT	5 60'	21:00	WODFIT	5 60'	20:30	GAP EXPRESS	SF 20'			
21:15	MQ LATINO	2 60'	20:30	LES MILLS BODYPUMP	2 60'	21:00	PILATES REFORMER	6 45'	21:00	PILATES REFORMER	6 45'	21:00	PILATES 1	1 45'			
21:30	CORE EXPRESS	SF 20'	20:30	GAP EXPRESS	SF 20'	21:00	MQ BIKE	3 45'	21:00	MQ BIKE	3 45'	21:30	ESTIRAMENTOS EXPRESS	SF 20'			
			21:00	MQ BIKE	3 45'	21:00	MQ RUNNING	EXT 60'									
			21:00	PILATES 1	1 45'	21:15	MQ LATINO	2 60'									
			21:30	 ZUMBA	2 45'	21:30	CORE EXPRESS	SF 20'									
			21:30	ESTIRAMENTOS EXPRESS	SF 20'	21:45	PILATES REFORMER	6 45'									



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