

CUADRANTE DE ACTIVIDADES DIRIXIDAS **máis que auga** COIA XANEIRO 2021

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	3 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	2 45'	11:00	PILATES	3 45'				
10:00	MQ GAP	2 45'	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'				
10:30	CORE EXPRESS	S.F. 20'	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	MQ BIKE	5 45'	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'				
10:45		3 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	LES MILLS BODYPUMP	2 60'	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'							
11:30	CORE EXPRESS	S.F. 20'	10:30	MQ MOBILIDADE	2 45'	10:45	ZUMBA	2 45'	11:00	FITMOM POSTPARTO	3 45'	11:30	CORE EXPRESS	S.F. 20'							
11:45	MQ ESTIRAMENTOS	2 45'	10:45	MQ BIKE	5 45'	11:00	MQ BIKE	5 45'	11:30	ZUMBA	2 45'	12:00	MQ ESTIRAMENTOS	2 45'							
12:30		3 45'	11:00		3 45'	11:30	LES MILLS BODYPUMP	2 60'	11:30	ESTIRAMENTOS EXPRESS	S.F. 20'	12:30	ESTIRAMENTOS EXPRESS	S.F. 20'							
12:30	HIIT EXPRESS	S.F. 20'	11:30	HIIT EXPRESS	S.F. 20'	11:30	MQ ESTIRAMENTOS	3 45'	11:45	FITMOM EMBARAZADAS	3 45'										
			11:45	MQ AEROTONO	2 60'	11:30	CARDIO EXPRESS	S.F. 20'	12:15	MQ GAP	2 45'										
			11:45	MQ ESTIRAMENTOS	3 45'	12:30	MQ ESTIRAMENTOS	2 45'	12:30	HIIT EXPRESS	S.F. 20'										
			12:30	ZUMBA	2 45'	12:30	CORE 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'		CARDIO EXPRESS					
17:15	ZUMBA	2 45'	17:00	TAEKWONDO INFANTIL	3 45'	17:00	ZUMBA JUNIOR	4 45'	16:45	LES MILLS BODYPUMP	2 60'	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'	17:30	HIIT EXPRESS	S.F. 20'	17:15	WODFIT KIDS	2 45'							
18:00	PILATES	3 45'	17:30	HIIT EXPRESS	S.F. 20'	17:00	MQ MOBILIDADE	3 45'	17:45	MQ STEP	2 45'	17:30		3 45'							
18:00	MQ GAP	2 45'	17:45	LES MILLS BODYPUMP	2 60'	17:30	CARDIO EXPRESS	S.F. 20'	18:00	PILATES	3 45'	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'	18:30	CORE EXPRESS	S.F. 20'	18:00	LES MILLS BODYPUMP	2 60'							
18:45	PILATES	3 45'	18:30	CORE EXPRESS	S.F. 20'	18:00	PILATES	3 45'	18:45	LES MILLS BODYCOMBAT	2 60'	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'	18:45		3 45'	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'	19:30	HIIT EXPRESS	S.F. 20'	19:00	MQ ESTIRAMENTOS	2 45'							
19:30	MQ BIKE	5 45'	19:00	MQ BIKE	5 45'	18:45	MQ MARCHA NORDICA	60'	19:45	PILATES	3 45'	19:30	CORE EXPRESS	S.F. 20'							
19:30	ZUMBA	2 45'	19:30	CORE EXPRESS	S.F. 20'	18:45	PILATES	3 45'	19:45	ZUMBA	2 45'	19:45	ZUMBA	2 45'							
19:45	PILATES	3 45'	19:30	ZUMBA	2 45'	19:30	ESTIRAMENTOS EXPRESS	S.F. 20'	20:00	MQ BIKE	5 45'	19:45	FITMOM POSTPARTO	3 45'							
20:15	LES MILLS BODYPUMP	2 60'	19:45	PILATES	3 45'	19:30	MQ BIKE	5 45'	20:30	PILATES	3 45'		MQ BODYCROSS	2 45'							
20:30	PILATES	3 45'	20:00	MQ BIKE	5 45'	19:30	ZUMBA	2 45'	20:30	CARDIO EXPRESS	S.F. 20'										
20:30	MQ BIKE	5 45'	20:30	PILATES	3 45'	19:45	PILATES	3 45'	20:45	MQ BODYCROSS	2 45'										
20:30	XOGOS EXPRESS	S.F. 20'	20:30	CARDIO EXPRESS	S.F. 20'	20:30	PILATES	3 45'	21:15	PILATES	3 45'										
21:15	MQ RUNNING	60'	20:45	MQ BODYCROSS	2 45'	20:30	CORE EXPRESS	S.F. 20'	21:30	ESTIRAMENTOS EXPRESS	S.F. 20'										
21:15	IOGA	3 60'	21:15		3 45'	20:30	MQ GAP	2 45'													
21:30	HIIT EXPRESS	S.F. 20'	21:30	ESTIRAMENTOS EXPRESS	S.F. 20'	20:30	MQ BIKE	5 45'													
						21:15	MQ RUNNING	60'													
						21:15	IOGA	3 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