

# XORNADA DE PORTAS ABERTAS - SEMANA EUROPEA DO DEPORTE 2021 \*Do 20 ao 26 de Setembro

## MQA BARREIRO

LUNS 20		MARTES 21		MÉRCORES 22		XOVES 23		VENRES 24		SÁBADO 25		DOMINGO 26	
horario	actividade	horario	actividade	horario	actividade	horario	actividade	horario	actividade	horario	actividade	horario	actividade
08:45	AFAUGA	09:15	MOBILIDADE	08:45	AFAUGA	09:15	POWER	10:00	PYRO	10:00	FITNESS BALLET NENOS / ADULTOS		
09:30	AQUAGYM	11:00	ZUMBA	09:30	AQUAGYM	11:00	GLUTEBOOM	10:45	BIKE	11:00	PILATES		
09:00	ZENYO	18:15	PYRO	10:00	GLUTEBOOM	17:30	ZENYO	18:45	POWER	11:00	WODFIT JUNIOR		
10:30	POWER	19:45	INVICTO	10:45	INVICTO	20:45	HBX	19:45	HBX	10:00	AQUATRaining		
18:15	GLUTEBOOM	21:00	PERFECCIONA	19:00	POWER								
19:00	ZUMBA			20:45	INVICTO								
20:15	AQUATRaining			20:15	AQUATRaining								

## MQA COIA

LUNS 20		MARTES 21		MÉRCORES 22		XOVES 23		VENRES 24		SÁBADO 25		DOMINGO 26	
horario	actividade	horario	actividade	horario	actividade	horario	actividade	horario	actividade	horario	actividade	horario	actividade
11:45	ESTIRAMENTOS	08:00	PERFECCIONA	10:00	SENIORS	08:00	PERFECCIONA	09:45	PYRO	11:00	PILATES		
12:30	AQUAPILATES	10:45	ZENYO	11:00	PROGRESA	10:00	HIPOPRESIVOS	11:15	SENIORS	12:00	INVICTO*		
19:45	PILATES	11:45	AQUAGYM	18:30	INVICTO	10:45	BODYCROSS	16:30	ZUMBA JUNIOR				
19:30	POWER	15:00	PERFECCIONA			15:00	PERFECCIONA	18:00	POWER				
		17:15	ZUMBA			19:45	ZUMBA						
		21:00	PERFECCIONA			17:00	MINIMAX ESPALDA SÁ						
						21:00	PERFECCIONA						

\* Actividade para adultos e nenos maiores de 9 anos que veñan acompañados.

## MQA NAVIA

LUNS 20		MARTES 21		MÉRCORES 22		XOVES 23		VENRES 24		SÁBADO 25		DOMINGO 26	
horario	actividade	horario	actividade	horario	actividade	horario	actividade	horario	actividade	horario	actividade	horario	actividade
10:45	POWER	10:45	HIPOPRESIVOS	10:00	ZUMBA	09:00	IOGA	09:15	ZENYO	12:45	PYRO	11:00	INVICTO
11:30	TAICHI	11:30	INVICTO	10:45	PILATES	10:45	GLUTEBOOM	18:00	CLASE DE PRIMEIROS AUXILIOS	12:00	ZUMBA		
19:45	ZUMBA	19:30	ZENYO	18:00	GLUTEBOOM	18:45	PILATES	19:00	HIPOPRESIVOS				
19:45	IOGA	20:15	PILATES	19:45	IOGA	20:15	INVICTO	19:30	GLUTEBOOM				

mais que auga