CUADRANTE DE ACTIVIDADES DIRIXIDAS máis que auga

NOVEMBRO 2021

luns

horario	actividade	sala	min.
09:30	Hiit Express	S.F.	20’
10:00		2	45’
10:30	Core Express	S.F.	20’
10:45		3	45’
10:45		2	60’
11:00	Bike	5	45’
11:30	Core Express	S.F.	20’
11:45	Estiramentos	2	45’
12:30	Hiiit Express	S.F.	20’
17:15		2	45’
17:30	Hiit Express	S.F.	20’
18:00	ZUMBA fitness	2	45’
18:30	Cardio Express	S.F.	20’
18:45	Pilates	3	45’
18:45	Estiramentos	2	45’
19:15	Bike	5	45’
19:30	Core Express	S.F.	20’
19:30		2	60’
19:45	Pilates	3	45’
20:15	Bike	5	45’
20:30	Xogos Express	S.F.	20’
21:15	Ioga	3	60’
21:15	Running		60’
21:30	Hiiit Express	S.F.	20’

martes

horario	actividade	sala	min.
09:15	Pilates	3	45’
09:30	Cardio Express	S.F.	20’
09:30	Bike	5	45’
09:45	Body-Cross	2	45’
10:00	Pilates	3	45’
10:30	Estiramentos Express	S.F.	20’
10:45		2	45’
11:00		3	45’
11:30	Hiit Express	S.F.	20’
11:30	Aeróbic	2	45’
12:15		2	45’
12:30	Core Express	S.F.	20’
17:00	Taekwondo Kids / Junior	3	45’
17:00	Kids / Junior	4	45’
17:15	ZUMBA fitness	2	45’
17:30	Hiit Express	S.F.	20’
18:00		2	45’
18:00	Pilates	3	45’
18:30	Core Express	S.F.	20’
18:45		2	60’
19:00		3	45’
19:30	Core Express	S.F.	20’
19:30	Bike	5	45’
19:45	Pilates 2	3	45’
20:30	Pilates	3	45’
20:30	Cardio Express	S.F.	20’
20:45	Body-Cross	2	45’
21:15		3	45’
21:30	Estiramentos Express	S.F.	20’

mércores

horario	actividade	sala	min.
08:30	Pilates	3	45’
09:15		3	45’
09:30	HIiit Express	S.F.	20’
10:00	Seniors	2	45’
10:00		3	45’
10:30	Core Express	S.F.	20’
10:45	ZUMBA fitness	2	45’
11:00	Bike	5	45’
11:45		2	60’
11:30	Cardio Express	S.F.	20’
12:45	Estiramentos	2	45’
12:30	Core Express	S.F.	20’
17:00	Wodfit Junior	2	45’
17:30	Cardio Express	S.F.	20’
17:45	Step	2	45’
18:30		2	45’
18:30	Core Express	S.F.	20’
18:30	Marcha Nórdica		60’
18:45	Pilates	3	45’
19:30	Estiramentos Express	S.F.	20’
19:30	ZUMBA fitness	2	45’
20:15	Bike	5	45’
20:30	Pilates	3	45’
20:30	Core Express	S.F.	20’
20:30		2	45’
21:15	Ioga	3	60’
21:15	Running		60’
21:30	Hiiit Express	S.F.	20’

xoves

horario	actividade	sala	min.
09:15		2	45’
09:15	Pilates	3	45’
09:30	Cardio Express	S.F.	20’
10:00	Bike	5	45’
10:00	Pilates	3	45’
10:00		2	45’
10:30	Core Express	S.F.	20’
10:45	Body-Cross	2	45’
11:00	Fitmom post parto	3	45’
11:30	ZUMBA fitness	2	45’
11:30	Estiramentos Express	S.F.	20’
11:45	Fitmom pre parto	3	45’
12:15		2	45’
12:30	Hiit Express	S.F.	20’
16:45	JUNIOR	2	45’
17:00	Taekwondo Kids / Junior	3	45’
17:30	Hiit Express	S.F.	20’
18:00	Pilates	3	45’
18:30	Core Express	S.F.	20’
18:45		2	45’
19:00		3	45’
19:30	Hiit Express	S.F.	20’
19:45	Pilates	3	45’
19:45	ZUMBA fitness	2	45’
20:00	Bike	5	45’
20:30	Pilates	3	45’
20:30	Cardio Express	S.F.	20’
20:45	Body-Cross	2	45’
21:15	Pilates	3	45’
21:30	Estiramentos Express	S.F.	20’

venres

horario	actividade	sala	min.
09:30	Bike	5	45’
09:45		2	45’
10:30	Step	2	45’
10:30	Core Express	S.F.	20’
11:15	Seniors	2	45’
11:30	Ioga	3	60’
11:30	Core Express	S.F.	20’
12:00	Estiramentos	2	45’
16:30	ZUMBA fitness Kids	2	45’
16:30	Junior	3	45’
17:15	Wodfit Kids	2	45’
17:30		3	45’
	Estiramentos Express	S.F.	20’
18:00		2	60’
18:15	Fitmom pre parto	3	45’
18:30	Cardio Express	S.F.	20’
19:00	ZUMBA fitness	2	45’
19:00	Fitmom post parto	3	45’
19:30	Estiramentos Express	S.F.	20’
20:30		2	45’

sabado

horario	actividade	sala	min.
10:00	Bike	5	45’
10:30	Hiit Express	S.F.	20’
11:30	Cardio Express	S.F.	20’
12:30	Core Express	S.F.	20’
10:30	Cardio Express	S.F.	20’
11:30	Core Express	S.F.	20’

domingo

horario	actividade	sala	min.

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: 07:00 a 13:30 // 16:30 a 23:00
sábados: 10:00 a 13:00
domingos: 10:00 a 13:00