

# CUADRANTE DE ACTIVIDADES DIRIXIDAS **máis que auga** COIA XULLO 2022




luns			martes			mércores			xoves			venres			sabado		
horario	actividade	sala min.	horario	actividade	sala min.	horario	actividade	sala min.	horario	actividade	sala min.	horario	actividade	sala min.	horario	actividade	sala min.
09:30	ZENY	2 45'	09:15	Pilates	3 45'	09:30	Hiit Express	S.F. 20'	09:15	Bike	5 45'	09:30	Hiit Express	S.F. 20'	10:30	Hiit Express	S.F. 20'
09:30	Hiit Express	S.F. 20'	09:30	Cardio Express	S.F. 20'	10:00	POWER	2 60'	09:15	Pilates	3 45'	10:15	Bike	5 45'	11:30	Cardio Express	S.F. 20'
10:15	POWER	2 60'	09:45	Body-Cross	2 45'	10:30	Core Express	S.F. 20'	09:30	Cardio Express	S.F. 20'	10:15	Seniors	2 45'			
10:15	Bike	5 45'	10:30	Estiramientos Express	S.F. 20'	11:00	Bike	5 45'	10:00	Body-Cross	2 45'	10:30	Core Express	S.F. 20'			
10:30	Estiramientos Express	S.F. 20'	10:30	Bike	5 45'	11:00	MINIMAX Funcional Training	30'	10:00	Hipopresivos	3 45'	11:00	MINIMAX Perdida Peso	30'			
11:15	ZUMBA	2 45'	10:45	ZUMBA	2 45'	11:00	ZUMBA	2 45'	10:30	Core Express	S.F. 20'	11:00	Step	2 45'			
11:30	Core Express	S.F. 20'	11:30	MINIMAX Espalda Sana	30'	11:00	Fitmom pre parto	3 45'	10:45	INVICTO	2 45'	11:30	Cardio Express	S.F. 20'			
11:45	Estiramientos	2 45'	11:30	Hiit Express	S.F. 20'	11:30	Cardio Express	S.F. 20'	11:30	Estiramientos Express	S.F. 20'	11:45	Estiramientos	2 45'			
			11:30	GLUTEBOOM	2 45'	11:45	Estiramientos	2 45'	11:30	GLUTEBOOM	2 45'						
						11:45	Fitmom post parto	3 45'									

luns			martes			mércores			xoves		
horario	actividade	sala min.	horario	actividade	sala min.	horario	actividade	sala min.	horario	actividade	sala min.
18:30	ZUMBA Kids / Junior	2 45'	18:15	Step	2 45'	18:00	MINIMAX Espalda Sana	30'	18:00	INVICTO Kids / Junior	2 45'
18:30	Cardio Express	S.F. 20'	18:30	Hiit Express	S.F. 20'	18:30	Core Express	S.F. 20'	18:30	Core Express	S.F. 20'
19:15	ZENY	2 45'	19:00	POWER	2 45'	18:30	Marcha Nórdica	60'	18:45	POWER	2 60'
19:30	Core Express	S.F. 20'	19:30	Core Express	S.F. 20'	19:15	GLUTEBOOM	2 45'	19:30	Hiit Express	S.F. 20'
20:00	ZUMBA	2 45'	20:00	ZUMBA	2 45'	19:30	Estiramientos Express	S.F. 20'	19:45	ZUMBA	2 45'
20:00	Bike	5 45'	20:00	Pilates	3 45'	19:30	MINIMAX Perdida Peso	30'	20:30	Pilates	3 45'
20:30	Xogos Express	S.F. 20'	20:00	Bike	5 45'	20:00	INVICTO	2 45'	20:30	Cardio Express	S.F. 20'
20:45	GLUTEBOOM	2 45'	20:30	Core Express	S.F. 20'	20:30	Core Express	S.F. 20'	20:45	Body-Cross	2 45'
21:00	Running	60'	20:45	Body-Cross	2 45'	20:30	Bike	5 45'	21:00	Bike	5 45'
21:30	Hiit Express	S.F. 20'	21:30	Cardio Express	S.F. 20'	20:30	ZUMBA	2 45'	21:30	Estiramientos Express	S.F. 20'
						21:00	Running	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: **07:00 a 13:30 // 16:30 a 23:00**  
sábados: **09:30 a 13:30**