

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

LUNS				MARTES				MÉRCORES				XOVES				VENRES			
horario	actividade	sala	min	horario	actividade	sala	min	horario	actividade	sala	min	horario	actividade	sala	min	horario	actividade	sala	min
09:00	INVICTO EXPRESS	SF	20'	09:00	HIIT EXPRESS	SF	20'	09:00	CORE EXPRESS	SF	20'	09:00	CONTROL POSTURAL EXPRESS	SF	20'	09:00	ABILITY EXPRESS	SF	20'
09:00	MOBILIDADE	5	45'	09:00	ZENY	5	45'	09:15	SENIORS	5	45'	10:00	BIKE	4	45'	10:00	INVICTO	5	45'
09:30	WODFIT	BOX	60'	09:45	ZUMBA	5	45'	10:00	INVICTO EXPRESS	SF	20'	10:00	ZUMBA	5	45'	10:00	HIIT EXPRESS	SF	20'
09:45	POWER	5	45'	10:00	WODFIT	BOX	60'	10:00	HIPOPRESIVOS	2	45'	10:00	TOTAL EXPRESS	SF	20'	10:00	WODFIT	BOX	60'
10:00	CORE EXPRESS	SF	20'	10:00	PILATES	2	45'	10:00	GLUTEBOOM	5	45'	10:00	PILATES	2	45'	10:45	PYRO	5	45'
10:45	STEP	5	60'	10:00	TOTAL EXPRESS	SF	20'	10:45	BIKE	4	45'	10:45	WODFIT	BOX	60'				
10:30	HBX	BOX	45'	10:30	POWER	5	60'	11:00	TOTAL EXPRESS	SF	20'	10:45	GLUTEBOOM	5	45'				
11:00	CALISTENIA EXPRESS	SF	20'	11:00	ESTIRAMIENTOS EXPRESS	SF	20'					11:00	CORE EXPRESS	SF	20'				
																19:00	CORE EXPRESS	SF	20'
																20:00	TOTAL EXPRESS	SF	20'
																21:00	HIIT EXPRESS	SF	20'
18:30	ZENY	5	45'	19:00	INVICTO EXPRESS	BOX	45'	18:30	MOBILIDADE	5	45'	19:00	CONTROL POSTURAL EXPRESS	SF	20'				
19:00	CORE EXPRESS	SF	20'	19:00	STEP	5	45'	19:00	TOTAL EXPRESS	SF	20'	19:00	PYRO	5	45'				
19:15	ZUMBA	5	45'	19:15	WODFIT KIDS / JUNIOR	BOX	45'	19:15	GLUTEBOOM	5	45'	19:00	WODFIT KIDS / JUNIOR	BOX	45'				
19:15	WODFIT	BOX	60'	19:45	POWER	5	45'	20:00	ZUMBA	5	45'	19:45	BIKE	4	45'				
20:00	GLUTEBOOM	5	45'	20:00	PILATES	2	45'	20:00	WODFIT	BOX	60'	19:45	WODFIT	BOX	60'				
20:00	CALISTENIA EXPRESS	SF	20'	20:00	LATINO	3	45'	20:00	HIIT EXPRESS	SF	20'	20:00	ABILITY EXPRESS	SF	20'				
20:15	HBX	BOX	45'	20:00	CORE EXPRESS	SF	20'	20:45	POWER	5	45'	20:30	PILATES	2	45'				
20:45	BIKE	4	45'	20:00	HBX	BOX	45'	21:00	WODFIT	BOX	60'	20:45	POWER	5	45'				
21:00	WODFIT	BOX	60'	20:45	INVICTO	5	45'	21:00	CORE EXPRESS	SF	20'	20:45	HBX	2	45'				
21:00	HIIT EXPRESS	SF	20'	20:45	HIPOPRESIVOS	2	45'				21:00	HIIT EXPRESS	SF	20'					
				20:45	WODFIT	BOX	60'												
				21:00	TOTAL EXPRESS	SF	20'												

SÁBADO

horario	actividade	sala	min
11:30	TOTAL EXPRESS	SF	20'
12:30	CORE EXPRESS	SF	20'

DENDE AS 7:15 TEMOS CLASES DE BIKE VIRTUAL(exceptuando os horarios con técnico presencial) E INDOOR WALKING CADA HORA.

- Actividades especiais de balde
- Actividades de pagamento
- Actividades dentro do abono

Horario Técnico/a da Sala de Fitness

luns a venres: 07:00-14:00 // 16:30-23:00

sábados: 10:30-13:30

máis que auga