CUADRANTE DE ACTIVIDADES DIRIXIDAS máis que auga AGOSTO 2022

LUNS

horario	actividade	sala	min
09:00	INVICTO EXPRESS	SF	20´
09:00	MOBILIDADE	5	45´
09:30	WODFIT	BOX	60´
09:45	POWER	5	60´
10:00	CORE EXPRESS	SF	20´
10:45	STEP	5	45´
10:30	HBX	BOX	45´
11:00	HIIT EXPRESS	SF	20´
18:30	ZENYO	5	45´
19:00	CORE EXPRESS	SF	20´
19:15	ZUMBA	5	45´
19:15	WODFIT	BOX	60´
20:00	GLUTEBOOM	5	45´
20:00	INVICTO EXPRESS	SF	20´
20:15	HBX	BOX	45´
20:45	BIKE	4	45´
21:00	WODFIT	BOX	60´
21:00	HIIT EXPRESS	SF	20´

MARTES

horario	actividade	sala	min
09:00	HIIT EXPRESS	SF	20´
09:00	ZENYO	5	45´
09:45	ZUMBA	5	45´
10:00	WODFIT	BOX	60´
10:00	TOTAL EXPRESS	SF	20´
10:30	POWER	5	60´
11:00	ESTIRAMIENTOS EXPRESS	SF	20´
19:00	INVICTO EXPRESS	SF	20´
19.00	POWER	5	60´
19:15	WODFIT KIDS / JUNIOR	BOX	45´
20:00	INVICTO	5	45´
20:00	CORE EXPRESS	SF	20´
20:00	HBX	BOX	45´
20:45	BIKE	4	45´
21:00	WODFIT	BOX	60´
21:00	TOTAL EXPRESS	SF	20´

MÉRCORES

horario	actividade	sala	min
09:00	CORE EXPRESS	SF	20´
09:15	SENIORS	5	45´
10:00	INVICTO EXPRESS	SF	20´
10:00	GLUTEBOOM	5	45´
10:45	BIKE	4	45´
11:00	TOTAL EXPRESS	SF	20´
18:30	MOBILIDADE	5	45´
19:00	TOTAL EXPRESS	SF	20´
19:15	GLUTEBOOM	5	45´
20:00	ZUMBA	5	45´
20:00	WODFIT	BOX	60´
20:00	HIIT EXPRESS	SF	20´
20:45	POWER	5	60´
21:00	WODFIT	BOX	60´
21:00	CORE EXPRESS	SF	20´

XOVES

horario	actividade	sala	min
09:00	CONTROL POSTURAL EXPRESS	SF	20´
10:00	BIKE	4	45´
10:00	ZUMBA	5	45´
10:00	CALISTENIA EXPRESS	SF	20´
10:45	WODFIT	BOX	60´
10:45	GLUTEBOOM	5	45´
11:00	CORE EXPRESS	SF	20´
19:00	CONTROL POSTURAL EXPRESS	SF	20´
19.00	PYRO	5	45´
19:00	WODFIT KIDS / JUNIOR	BOX	45´
19:45	STEP	5	45´
19:45	WODFIT	BOX	60´
20:00	ABILITY EXPRESS	SF	20´
20:30	POWER	5	60´
20:45	HBX	BOX	45´
21:00	HIIT EXPRESS	SF	20´

VENRES

horario	actividade	sala	min
09:00	ABILITY EXPRESS	SF	20´
10:00	INVICTO	5	45´
10:00	HIIT EXPRESS	SF	20´
10:00	WODFIT	BOX	60´
10:45	PYRO	5	45´
11:00	TOTAL EXPRESS	SF	20´
19:00	CORE EXPRESS	SF	20´
20:00	TOTAL EXPRESS	SF	20´
21:00	HIIT EXPRESS	SF	20´

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

SÁBADO

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

D0 16-31 DE AGOSTO A SALA PERMANECERÁ PECHADA DE 14:30 A 17:30 POR TAREFAS DE MANTEMENTO

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

Horario Técnico/a da Sala de Fitness(1-14)AGOSTO

luns a venres: 07:00-14:00 // 16:30-23:00
sábados: 10:30-13:30

Horario Técnico/a da Sala de Fitness(16-31)AGOSTO

luns a venres: 07:00-14:00 // 17:30-23:00
sábados: 10:30-13:30

máis que auga

www.maisqueauga.com